

Healthy Yummy for kid

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต การที่เด็กได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ถูกสุขลักษณะ สะอาด ปลอดภัย และมีปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยได้อย่างดี อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และสติปัญญา การขาดสารอาหารที่จำเป็นมีผลทำให้ร่างกายของเด็กชะงักทั้งร่างกายและสติปัญญาเด็กที่มีภาวะขาดสารอาหารจะมีการเรียนรู้ช้า และร่างกายแคระแกร็น

การส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็ก ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง พี่เลี้ยงเด็ก รวมทั้งครูปฐมวัย จะช่วยให้เด็กได้รับอาหารที่ถูกต้องตามวัย ส่งเสริมให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี และยังสามารถเฝ้าระวังการเกิดปัญหาทุพโภชนาการในเด็กทั้งปัญหาการขาดสารอาหารและปัญหาภาวะโภชนาการเกินที่จะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นในปัจจุบันและส่งผลให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การอบรมในหลักสูตร Healthy Yummy for kid ผู้เข้ารับการอบรมจะได้รับความรู้ในเรื่องอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยการประเมินภาวะโภชนาการและการติดตามการเจริญเติบโตในเด็กและการจัดบริการอาหารสำหรับเด็ก ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากในการส่งเสริมให้เด็กไทยมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงและเติบโตในช่วงวัยต่อไปได้อย่างสมบูรณ์เต็มศักยภาพ

ความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีต่อเด็กปฐมวัย

อาหารหลัก 5 หมู่

เนื่องจากไม่มีอาหารใดเพียงชนิดเดียวที่สามารถให้สารอาหารแก่ร่างกายได้อย่างครบถ้วน ดังนั้นนักโภชนาการจึงได้แนะนำให้รับประทานอาหารหลากหลายชนิดในแต่ละมื้อเพื่อที่ร่างกายจะได้รับสารอาหารครบทุกชนิด ในการแนะนำให้ประชาชนกินอาหารเพื่อให้ได้รับสารอาหารต่างๆ ตามปริมาณที่กำหนดในทางปฏิบัติ นั้นไม่สามารถทำได้ ดังนั้นการแบ่งอาหารออกเป็นหมวดหมู่โดยจำแนกตามสารอาหารที่มีมากเป็นองค์ประกอบจึงเป็นสิ่งที่สามารถแนะนำให้ประชาชนปฏิบัติได้ ซึ่งประเทศไทยได้มีการจำแนกอาหารหลักของคนไทยออกเป็นหมู่ใหญ่ๆ ไว้ 5 หมู่ด้วยกันเรียกว่า “อาหารหลัก 5 หมู่” ดังนี้

1.อาหารหมู่ที่หนึ่ง

อาหารในหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ นมและผลิตภัณฑ์ ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งชนิดต่างๆอาหารในหมู่ที่ 1 ให้สารอาหารโปรตีนแก่ร่างกายเป็นหลักรวมทั้งวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด เช่น วิตามินบีหก วิตามินบีสิบสอง ในอะซิน เหล็กและสังกะสี อาหารในหมู่ที่ 1 จะมีผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงโดยการสร้างเซลล์กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก ฮอร์โมน เอนไซม์ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคในร่างกายและเป็นแหล่งพลังงานของร่างกายได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอ

2.อาหารในหมู่ที่สอง

อาหารในหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ขนมและอาหารต่างๆที่ทำจากข้าวหรือแป้งในหมู่ นี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ จึงเป็นอาหารที่ให้พลังงานที่สำคัญของร่างกาย เป็นแหล่งพลังงาน ที่มีราคาถูกและหาง่าย ในหมู่ที่ 2 ยังให้สารอาหารกลุ่มวิตามิน และเกลือแร่บางชนิด การบริโภคอาหารในหมู่ ที่ 2 มากเกินไปจะทำให้ไขมันในร่างกายเปลี่ยนไปอยู่ในรูปไขมันและสะสมในร่างกายทำให้เกิดภาวะอ้วนได้

3.อาหารในหมู่ที่สาม

ได้แก่ ผักต่างๆคือส่วนของพืชที่สามารถนำมารับประทานได้อย่างปลอดภัย ผักเป็นอาหารที่มีคุณค่า ทางโภชนาการ ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยกระบวนการทางชีวภาพของกระดูก กล้ามเนื้อ สมอง การสร้างเซลล์ใหม่ การเผาผลาญสารอาหาร เป็นต้น ผักยังมีเส้นใยอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อการขับถ่าย อุดจางระ รวมทั้งสารพฤกษเคมี ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันความเสื่อมของเซลล์

4.อาหารในหมู่ที่สี่

ได้แก่ ผลไม้ชนิดต่าง เป็นอาหารที่มีความสำคัญต่อสุขภาพเพราะเป็นแหล่งสำคัญของสารอาหารใน กลุ่มวิตามิน เกลือแร่ เช่น วิตามินบี2 บี6 กรดโฟเลต ซี เอ โปแตสเซียม แมกนีเซียม ทองแดง และแคลเซียม ใยอาหาร มีหน้าที่หลักในการช่วยให้อวัยวะต่างๆในร่างกายทำงานได้อย่างปกติและชะลอของร่างกาย

5.อาหารในหมู่ที่ห้า

ได้แก่ ไขมัน และน้ำมันที่ได้จากพืชและสัตว์ ไขมันหรือน้ำมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงสุด ในปริมาณ น้ำหนักที่เท่ากันไขมันให้พลังงานสูงกว่าคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนถึง 2 เท่า ไขมันยังทำหน้าที่เป็นตัวทำละลาย วิตามินที่ละลายในไขมัน คือวิตามินเอ ดี อี และเค มีผลให้ร่างกายสามารถดูดซึมวิตามินกลุ่มนี้ไปใช้ประโยชน์ ได้ ไขมันยังให้คอเลสเตอรอลที่ช่วยสังเคราะห์วิตามินดี เป็นส่วนประกอบในเซลล์สมอง เซลล์ประสาท

เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีจึงต้องบริโภคอาหารให้มีปริมาณและมีคุณค่าทางโภชนาการที่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกายโดยจะต้องได้รับสารอาหารและพลังงานในปริมาณที่สมดุลไม่มากไม่น้อยเกินไปเพื่อไม่ให้ ขาดสารอาหาร

ความต้องการสารอาหารของเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัย ร่างกายมีการเจริญเติบโตทั้งความสูงและขนาดของร่างกาย การได้รับอาหารในปริมาณที่ ไม่สมดุลทั้งการขาดสารอาหารและการได้รับสารอาหารเกินย่อมมีผลกระทบโดยตรงต่อพัฒนาการทั้งทาง ร่างกาย สมองและสติปัญญา เด็กวัยนี้พบปัญหาการขาดสารอาหารโปรตีนและพลังงาน การขาดธาตุเหล็ก แคลเซียม และไอโอดีน ซึ่งเป็นสาเหตุให้การเจริญเติบโตช้า เด็กมีการเจ็บป่วยบ่อย ความสามารถในการเรียนรู้ ต่ำ ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่เด็กปฐมวัยควรได้รับมีรายละเอียดดังนี้

1.ความต้องการพลังงาน

เนื่องจากอัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียนมีอัตราที่ค่อนข้างสูง จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีพลังงานเพียงพอ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและกิจกรรมการเล่นต่างๆ เด็กที่มีอายุ 1-3 ปี ควรได้รับพลังงานประมาณ 1,000 กิโลแคลอรีต่อวัน และอายุ 4-5 ปี ควรได้รับพลังงานในประมาณ 1,300 กิโลแคลอรีต่อวัน

2. ความต้องการโปรตีน

เด็กวัยก่อนเรียนจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีโปรตีนมากเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต และช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต่อโรคต่างๆ เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับโปรตีนประมาณวันละ 18 กรัมต่อวัน 4-5 ปี ควรได้รับโปรตีนวันละ 25 กรัมต่อวัน โปรตีนควรได้จากเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เป็นต้น

3. ความต้องการวิตามินและเกลือแร่

3.1 วิตามิน เอ การขาดวิตามินเอ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กตาบอดมักพบในเด็กวัยทารกและปฐมวัย เด็กจึงควรกินอาหารที่มีวิตามินเอให้มากขึ้น ซึ่งได้มาจาก นม ไข่เป็น ไข่ไก่ ตับสัตว์ต่างๆ ผักสีเขียว และสีเหลือง เด็กที่มีอายุ 1-3 ปี ควรได้รับวิตามินเอ 400 ไมโครกรัมต่อวัน และเด็กที่มีอายุ 4-5 ปี ควรได้รับ 450 ไมโครกรัมต่อวัน

3.2 วิตามิน B1 ช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต การขาดวิตามินเอ ทำให้เกิดโรคเหน็บชา แหล่งอาหารได้แก่ เนื้อหมู ข้าวซ้อมมือ ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วดำและงา เป็นต้น

3.3 วิตามิน B2 ช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและส่งเสริมระบบประสาท ผิวหนัง ตา และช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลาย ถ้าขาดจะทำให้เกิดอาการเจ็บคออักเสบที่ริมฝีปาก ลิ้นบวมแดง และมีรอยแผลแตกเป็นร่องมีสะเก็ดคลุมที่บริเวณมุมปากหรือเรียกว่า ปากนกกระจอก แหล่งของอาหารได้แก่ เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่ นม เป็นต้น

3.4 วิตามิน C เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อระบบประสาท เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานโรคและช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก ยับยั้งการสร้างสารก่อมะเร็ง ต้านอนุมูลอิสระ การขาดวิตามินซีทำให้เบื่ออาหาร ภาวะกระดูกพรุน อารมณ์แปรปรวน เกิดภาวะซีดเศร้า เลือดออกตามไรฟัน หรือที่เรียกว่าโรคเลือดออกตามไรฟัน ผลหายขาดจากการเจริญเติบโตชะงักงัน แหล่งอาหารได้แก่ ฝรั่ง มะขามป้อม มะปรางสุก มะละกอ ส้มเขียวหวาน สตรอเบอร์รี่ มะเขือเทศ ผักใบเขียว เป็นต้น ปริมาณที่เด็กควรได้รับคือ 40 ไมโครกรัมต่อวัน

3.5 แคลเซียม เป็นแร่ธาตุที่มีมากที่สุดในร่างกาย มีบทบาทสำคัญต่อกระดูกและการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบประสาท กล้ามเนื้อ หัวใจและหลอดเลือด ช่วยในการแข็งตัวของเลือด เป็นต้น เด็กที่มีอายุ 1-3 ปี ควรได้รับแคลเซียมในปริมาณ 500 มิลลิกรัมต่อวัน และเด็กอายุ 4-6 ปี ควรได้รับ 800 มิลลิกรัมต่อวัน

3.6 เหล็ก ภาวะโลหิตจาง เป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศการขาดธาตุเหล็กทำให้เด็กมีอาการอ่อนเพลีย ตัวซีด ความต้านทานต่ำ เป็นโรคติดเชื้อต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น ไข้หวัด หัด รวมทั้งยังเกิดผลเสียต่อการ

เรียนรู้และพัฒนาการในเด็ก และลดความสามารถในการทำงานเมื่อเป็นผู้ใหญ่ แหล่งอาหารได้แก่ ไข่เป็นไข่ไก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถังเมล็ดแห้ง ตับ เครื่องในสัตว์ และผักใบเขียว ปริมาณที่เด็กควรได้รับเด็กที่มีอายุ 1-3 ปี คือ 5.8 มิลลิกรัมต่อวัน เด็กอายุ 4-5 ปี คือ 6.3 มิลลิกรัมต่อวัน

3.7 ไอโอดีน มีความสำคัญต่อการสร้างฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์ ช่วยกระตุ้นระบบประสาทและสมองให้เจริญเติบโตและมีการพัฒนาการที่ดีตามวัย มีผลต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ หากขาดไอโอดีนจะทำให้เกิดการบกพร่องของการเรียนรู้ การเรียนรู้ช้า การเจริญเติบโตชะงักงัน เชื่องช้า ง่วงนอน แหล่งอาหารที่มีไอโอดีนตามธรรมชาติ ได้แก่ พืช สัตว์ทะเล เช่นปลาทะเล 100 กรัม มีสารไอโอดีนประมาณ 25-70 ไมโครกรัม สำหรับทะเลแห้ง 100 กรัม มีไอโอดีน 200-400 ไมโครกรัม เป็นต้น

4. ความต้องการน้ำ เด็กที่มีอายุ 1-3 ปี มีความต้องการน้ำ 1,000-1,500 มิลลิลิตรต่อวันเด็กอายุมากกว่า 3-5 ปี มีความต้องการน้ำ 1,300 -1,950 มิลลิลิตรต่อวัน น้ำที่เด็กได้รับมีทั้งน้ำที่เป็นส่วนประกอบในอาหาร หรืออยู่ในรูปของเครื่องดื่ม ได้แก่ น้านม น้ำผลไม้ เด็กวัยนี้ควรดื่มน้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ

ธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ มีจุดมุ่งหมายเพื่อแนะนำ “สัดส่วน” ปริมาณ และ “ความหลากหลาย” ของอาหารที่คนไทยควรบริโภคใน 1 วัน ด้วยรูปแบบที่เข้าใจง่าย โดยใช้สัญลักษณ์ที่เรียกว่า “ธงโภชนาการ” เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ธงโภชนาการจะแสดงเป็นภาพสัญลักษณ์รูปสามเหลี่ยมหัวกลับแบบตรงแฉก แสดงสัดส่วนอาหารในแต่ละกลุ่มเห็นเป็นภาพได้อย่างชัดเจน ฐานใหญ่ ด้านบนเน้นให้กินมาก และปลายตรงข้างล่างเน้นให้กินน้อย โดยที่เด็กอายุ 3-5 ปี มีความต้องการอาหารในปริมาณ 1 ใน 3 ตามที่ธงโภชนาการแนะนำ

หลักการใช้ธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ แสดงชนิดและปริมาณอาหารที่ควรบริโภค โดยมีหลักการใช้ธงโภชนาการดังนี้

1. กลุ่มอาหารที่บริโภค พื้นที่ในภาพของธงโภชนาการเป็นการแสดงปริมาณอาหารที่ควรรับประทานโดยกลุ่มอาหารใดมีพื้นที่ของธงโภชนาการมาก หมายถึงสามารถรับประทานได้มากและในขณะเดียวกันกลุ่มอาหารที่มีพื้นที่ของธงโภชนาการน้อยให้รับประทานอาหารในกลุ่มนั้นให้น้อยตามปริมาณที่ธงโภชนาการได้แนะนำไว้ เช่น น้ำตาล เกลือ กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น
2. อาหารที่หลากหลายชนิดในแต่ละกลุ่ม สามารถเลือกกินสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันได้ภายในกลุ่มเดียวกันอาหารในธงโภชนาการถูกแบ่งออกเป็นกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มนม กลุ่มไขมัน น้ำตาลและเกลือแต่ละกลุ่มจะทำให้สารอาหารที่สำคัญต่างกัน เช่น กลุ่มข้าวให้คาร์โบไฮเดรต กลุ่มเนื้อสัตว์ให้โปรตีน และแม้แต่ในกลุ่มเดียวกันยังให้ปริมาณสารอาหารมากน้อยต่างกัน เช่น ข้าว

กลัองให้ใยอาหารมากกว่าข้าวขาว ฝรั่งให้วิตามินซีมากกว่ากล้วยน้ำหว่า ดังนั้น จึงต้องจำเป็นต้องกินอาหารทุกกลุ่มและในแต่ละกลุ่มให้หลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน ส่วนใหญ่แล้วอาหารในกลุ่มเดียวกันให้สารอาหารหลักใกล้เคียงกัน จึงกินทดแทนได้สลับสับเปลี่ยนกันได้ ไม่กินอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำซากจำเจ จึงจะได้รับสารอาหารต่างๆ ครบถ้วน และหลีกเลี่ยงการสะสมสารพิษซึ่งอาจปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ

แนวทางการดูแล และการจัดอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดสำหรับเด็กอายุ

เพื่อให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี ผู้เลี้ยงดูเด็กต้องให้ความสำคัญกับคุณภาพและปริมาณอาหารต่างๆ ที่เตรียมให้เด็ก โดยเลือกใช้วัตถุดิบอาหารที่มีคุณภาพ และวิธีการปรุงอาหารที่เหมาะสมหลักเกณฑ์การจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนคือ

1. ใน 1 วัน เด็กควรได้รับสารอาหารหลัก 3 มื้อ โดย 1 มื้อ ควรประกอบด้วย ข้าวกล้อง หรือข้าวสวยหุงนุ่มๆ 1-1.5 ทัพพี เนื้อสัตว์ต่างๆ ปริมาณ 1 ช้อนกินข้าวสลับกับ ไข่ หรือ อาหารทะเล ผักใบเขียวต่างๆ มื้อละ 3/1-1 ทัพพี ผลไม้ มื้อละ 1 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลลอรี่ ได้แก่ ส้ม ผลขนาดกลาง 2 ผล มะละกอ ขนาดพอกำ 8 ชิ้น หรือกล้วยน้ำหว่าขนาดกลาง 1 ผล) ควรให้เด็กดื่มนมรสจืด 2-3 แก้ว (400-600 มิลลิลิตร) ทั้งนี้ชนิดอาหารที่จัดต้องมีความหลากหลายเพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน
2. เด็กเล็กมักจะปฏิเสธการกินผัก ด้วยเหตุผลว่ามีรสขมหรือกลิ่นไม่ชวนกิน ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กอาจจะเริ่มจากการเลือกผักที่ไม่มีกลิ่นฉุน เช่น ผักกาดขาว ผักบุ้ง ตำลึง ฟักทอง เป็นต้น โดยให้ในปริมาณ 1 ช้อน เมื่อเด็กกินได้ดีจึงค่อยเพิ่มปริมาณให้มากขึ้น ผักที่เตรียมให้เด็กควรเป็นผักสดชนิดต่างๆ ที่มีในท้องถิ่น สิ่งที่สำคัญคือ ต้องระวังในการเตรียมอาหารต้องสะอาดและปลอดภัย ผักจึงต้องเลือกผักที่ปลอดสารพิษ ล้างให้สะอาด
3. ปรุงอาหาร ที่รสชาติไม่จัดจ้าน และปรุงอาหารด้วยการประกอบที่หลากหลาย ได้แก่ การ ต้ม นึ่ง ตุ่น และ อบแทนการทอดบ้าง เพื่อจำกัดปริมาณไขมันในอาหาร ลักษณะชิ้นอาหารควรมีการหั่นตัดแต่งในขนาดที่เล็ก เหมาะกับเด็กตามวัย และควรมีการหั่นหลากหลายรูปทรงเพื่อดึงดูดความสนใจและกระตุ้นให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น
4. ไม่ให้ขนมกรุบกรอบ ขนมหวาน และน้ำหวานทุกชนิดแก่เด็กก่อนมื้ออาหาร เพราะทำให้เด็กไม่ยอมกินอาหารมื้อหลัก ขนมหวานและอาหารแป่งที่มีความเหนียวนุ่มติดฟันมักจะทำให้เกิดฟันผุ
5. อาหารระหว่างมื้อ จัดอาหารที่มีคุณภาพ โดยเน้นให้เด็กกินผลไม้แทนขนมกรุบกรอบและขนมทอดชนิดต่างๆ โดยทั่วไปสามารถจัดอาหารว่างให้เด็กได้ 2 มื้อ ซึ่งรวมแล้วให้พลังงานไม่เกินร้อยละ 20 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด หรือ 200-250 กิโลแคลลอรี่ต่อวัน เช่น

มือวางเข้า	นมจืด	1 แก้ว
	ขนมกล้วย	1 ชิ้น
หรือ	นมจืด	1 แก้ว
	ผลไม้	1 ส่วน

6. การที่ได้วิ่งเล่นได้ หรือ ทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้เด็กอยากรับประทานอาหารได้มากขึ้นขณะเดียวกัน เด็กวัยนี้จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ จึงมักนำเรื่องสีมาสัมพันธ์กับอาหาร ดังนั้น เด็กชอบอาหารที่สดใส เช่น สีแดงจากแตงโม แครอท ส้ม ไข่ มากกว่าอาหารที่สีไม่สดใส ดังนั้นผู้ดูแลเด็กเรื่องอาหารจึงควรจัดอาหารที่หลากหลายโดยเฉพาะผักและผลไม้ เพื่อให้เด็กคุ้นเคยและบริโภคได้ดี
7. บางครั้งพบว่าเด็กอายุ 3-5 ปี สนใจการเล่นมากกว่าการรับประทานอาหาร และกินอาหารที่ไม่เป็นเวลา จึงเป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงดูของพ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูเด็ก การบังคับให้เด็กกินอาหาร เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำอย่างยิ่ง รวมทั้งการให้ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบเป็นรางวัลในการแลกเปลี่ยนเพื่อกินอาหารหลัก ในระหว่างการกินอาหารของเด็ก พ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถฝึกระเบียบวินัยและมารยาทในการรับประทานอาหารแบบง่าย ให้แก่เด็กวัยนี้
8. การจัดนมรสจืดให้เด็กบริโภค โดยจัดนมให้เด็กได้วันละ 2-3 นอกจากที่จะบริโภคนมในลักษณะของเครื่องดื่มแล้ว ยังสามารถนำนมไปเป็นส่วนประกอบทั้งในอาหารคาว อาหารว่าง และขนม ทั้งนี้เพื่อให้เด็กได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ
9. การดื่มน้ำที่สะอาด หลีกเลี้ยงน้ำหวาน และน้ำอัดลม
10. ฝึกสุขนิสัยเรื่องการบริโภคอาหารที่ดี ได้แก่ การสอนให้เด็กล้างมือก่อนการรับประทานอาหารทุกมื้อ สอนให้เด็กรู้จักการตักอาหารตามปริมาณที่ตนเองบริโภค และฝึกให้เด็กรับประทานอาหารให้หมดจาน รู้จักการเก็บภาชนะ หรือการล้างภาชนะ

การจัดและบริการอาหารกลางวันสำหรับเด็กในสถานศึกษา

อาหารกลางวันในโรงเรียนเป็นอีกมื้อหนึ่งที่มีความสำคัญต่อเด็กเป็นอย่างมากการจัดอาหารที่มีคุณภาพดี ปริมาณเพียงพอแก่ความต้องการของเด็กจะช่วยในการส่งเสริมการมีภาวะโภชนาการที่ดีให้แก่เด็ก แนวทางการจัดอาหารมีดังนี้

1. โรงเรียนส่วนใหญ่ไม่มีการจัดทำเมนูอาหารหมุนเวียนรายเดือนและไม่ใช้โปรแกรม Thai School Lunch
2. มีบางโรงเรียนจัดเมนูอาหารกลางวันที่มีพลังงาน ไขมัน และโปรตีนสูง ผักและผลไม้ น้อยรวมทั้งการจับคู่เมนูอาหารในแต่ละวันยังไม่เหมาะสม

3. การเตรียม การปรุง การประกอบอาหารยังไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ สุขาภิบาลอาหาร และอาหารปลอดภัย เช่น การล้างผักยังไม่ถูกต้อง ใช้เวลาในการผัดนาน การใช้ผงปรุงรสในการปรุงอาหาร เป็นต้น
4. การตักอาหารให้กับเด็กยังไม่ได้ปริมาณและสัดส่วนตามธงโภชนาการ หรือเหมาะตามวัยและภาวะสุขภาพของนักเรียน โดยเฉพาะอาหารกลุ่มผักและผลไม้ที่ตักให้ปริมาณที่ต่ำกว่ามาตรฐาน
5. การประเมินคุณค่าทางโภชนาการของอาหารมื้อกลางวันที่โรงเรียนจัดบริการไม่สามารถประเมินปริมาณพลังงานและสารอาหารได้
6. โรงเรียนส่วนใหญ่มีการเฝ้าระวังติดตามการเจริญเติบโตของนักเรียนแต่ยังไม่มี การเชื่อมโยงข้อมูลการจัดบริการอาหารกลางวันโรงเรียน และการเกษตรที่นำไปสู่การวางแผนการผลิตและการจัดบริการอาหารกลางวันที่สุดคล้องกับภาวะโภชนาการของชาติ

ข้อเสนอแนะ/เทคนิคในการจัดบริการอาหารกลางวัน

1. การจัดทำเมนูอาหารหมุนเวียน 1 เดือน ตามมาตรฐานโภชนาการ
2. ในการจัดอาหารเป็นชุด/สำหรับ หรือเป็นอาหารจานเดียว ถ้าเป็นเมนูที่เป็นการผัดด้วยน้ำมันจะต้องคู่กับผลไม้ ของหวานที่เป็นกะทิไม่ควรจับคู่กับอาหารที่เป็นมัน ควรมีกลุ่มอาหารข้าวแป้ง เป็นหลัก
3. เนื้อสัตว์ให้ในปริมาณที่เพียงพอกับความ ต้องการ เป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายสลับหมุนเวียนกันไป
4. ควรมีผักเป็นส่วนประกอบในอาหารเป็นประจำทุกมื้อ
5. เลือกใช้ชนิดของอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารมาปรุงประกอบเป็นอาหารสำหรับเด็ก เช่น ตับเลือด เต้าหู้ เป็นต้น
6. ควรใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบในอาหารเป็นประจำในปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน
7. ควรใช้เกลือและน้ำปลาผสมไอโอดีนในการปรุงอาหารเพื่อเพิ่มธาตุไอโอดีน
8. ควรจัดนมเป็นอาหารว่าง อย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว (200 มิลลิลิตรต่อแก้ว)
9. การจัดอาหารว่างเป็นประเภทขนมปังที่มีไส้ควรเลือกไส้ที่เป็นเนื้อสัตว์ เช่นขนมปังไส้ไก่หยอง ขนมปังไส้หมูหยอง เป็นต้น
10. ขนมไทยควรเลือกที่มีส่วนประกอบของถั่วต่างๆ เพิ่มขึ้น เช่น ถั่วแปบ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ควรลดปริมาณ 1/3 ของปริมาณเดิมเพื่อให้หวานน้อยลง

ฉลากโภชนาการ..... ประโยชน์ที่ไม่ควรมองข้าม

ฉลากโภชนาการเป็นข้อมูลที่ช่วยบอกปริมาณสารอาหารของอาหารชนิดนั้นๆว่ามีปริมาณตามความต้องการของร่างกายหรือไม่ซึ่งเป็นประโยชน์กับผู้สนใจสุขภาพหรือไว้เพื่อป้องกันการเป็นโรคเรื้อรังในเด็กในอนาคต

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการที่ระบุชนิดและปริมาณของสารอาหารนั้นไว้ในกรอบสี่เหลี่ยม เรียกว่า ข้อมูลโภชนาการ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 2 แบบ คือ

- 1.ฉลากโภชนาการแบบเต็ม แสดงชนิดปริมาณสารอาหารที่สำคัญที่ควรทราบ 15 รายการ อาจมีการแสดงฉลากในลักษณะแนวนอนหรือแนวตั้งตามความสูงของผลิตภัณฑ์
- 2.ฉลากโภชนาการแบบย่อ เป็นการแสดงข้อมูลโภชนาการที่สำคัญตั้งแต่ 8รายการขึ้นไป ซึ่งสารอาหารบางชนิดที่มีปริมาณน้อยมากจนถือว่าเป็นศูนย์ จึงไม่มีความจำเป็นที่จะแสดงให้เต็มรูปแบบ

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ

ก่อนการเลือกตั้งอาหาร ควรอ่านฉลากก่อนซื้อเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์อาหารตามที่ต้องการซึ่งการอ่านฉลากโภชนาการ ทำได้ง่ายดายเพียงแค่ทราบหลัก ดังนี้

- 1.หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณการกินต่อครั้งที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภค หมายถึง กินครั้งละเท่าไร ซึ่งได้มาจากค่าเฉลี่ยที่รับประทานของคนไทย เช่น กระจ่าง ชื่น ถ้วย
- 2.จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ หมายถึงเมื่อกินครั้งละ หนึ่งหน่วยบริโภคจะสามารถกินได้กี่ครั้ง ตัวอย่างเช่น นมพร้อมดื่ม หากหนึ่งหน่วยบริโภคคือ 1 กล่อง หรือ 250 มิลลิลิตรจำนวนที่กินได้ก็คือ 1 แต่หากเป็นขวดลิตรควรแบ่งกิน
- 3.คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค แสดงให้เห็นว่าหนึ่งหน่วยบริโภคนั้นจะได้พลังงานเท่าใด สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณเท่าใด
- 4.ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึงร้อยละของปริมาณสารอาหารที่มีในหนึ่งหน่วยบริโภคเมื่อเทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน แล้วคิดเปรียบเทียบเป็นร้อยละ เช่น ถ้าอาหารนี้ให้คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 8 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายความว่าเรากินอาหารนี้ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคเรา จะได้รับ คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 8 และเราต้องกินอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตจากอาหารอื่นอีก ร้อยละ 92

สารอาหารที่เราควรทราบบนฉลากโภชนาการ

1.คาร์โบไฮเดรตและน้ำตาล ควรพิจารณาคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดต่อหนึ่งหน่วยบริโภคว่ามีปริมาณมากหรือน้อยกว่าคาร์โบไฮเดรตที่ควรได้ต่อมื้อและต่อวัน รวมทั้งปริมาณน้ำตาลที่เติมลงไปในการมีปริมาณที่กรัม (น้ำตาล 1 ช้อนชา ให้คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม) ถ้ากินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 15-18 กรัม ต้องแลกเปลี่ยนอาหารชนิดนั้นกับข้าวแป้ง 1 ทัพพี

2.ใยอาหาร ปริมาณใยอาหารในผลิตภัณฑ์นั้นๆ มีปริมาณกี่กรัม ใยอาหารที่ควรได้รับวันละ 25 ถึง 30 กรัม ต่อวัน ซึ่งจะได้จากผัก ผลไม้ รวมทั้งบางส่วนจากข้าวแป้งและธัญพืชที่ขัดสีน้อยส่วนเด็กควรได้รับ 5 กรัม ต่อวัน

3.ไขมัน ปริมาณที่ได้ควรไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับและคอเลสเตอรอลไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน

4.โซเดียม ไม่ควรเกินปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน (2,400 มิลลิกรัมต่อวัน) เพราะจะทำให้เกิดปัญหาของโรคไต โรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูง

การประเมินภาวะโภชนาการในเด็กปฐมวัย

การประเมินภาวะโภชนาการในเด็กโดยวิธีการวัดสัดส่วนของร่างกายสามารถจะทำการวัดครั้งเดียวหรือการวัดต่อเนื่องติดตามเป็นระยะเวลายาว ข้อดีของการประเมินภาวะโภชนาการโดยวิธีการวัดสัดส่วนร่างกาย คือ

1. เป็นการวัดที่ทำได้ง่ายไม่เป็นอันตรายต่อผู้วัด
2. เครื่องมือที่ใช้ราคาไม่แพง และมีความง่ายในการปฏิบัติ
3. สามารถเคลื่อนย้ายเครื่องมือไปทำการวัดได้ทุกสถานที่
4. วัดได้อย่างรวดเร็วและสามารถทำการประเมินภาวะโภชนาการได้กับเด็กจำนวนมากได้
5. ให้ข้อมูลที่เพียงพอที่จะบอกถึงภาวะโภชนาการเบื้องต้นที่เกี่ยวกับการขาดสารอาหารหรือภาวะโภชนาการเกิน หรือโรคอ้วนในเด็กได้

การชั่งน้ำหนัก เป็นวิธีการประเมินการเจริญเติบโตของเด็กที่ง่ายที่สุดแต่ก็เคลื่อนคลาดได้ง่าย น้ำหนักตัวเป็นค่ารวมของส่วนประกอบของร่างกายซึ่งจะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายมากเมื่อการขาดสารอาหาร

การวัดส่วนสูง การวัดความสูงบอกถึงการเจริญเติบโตได้ดีเพราะไม่เปลี่ยนแปลงในภาวะขาดสารอาหารในระยะแรก การวัดความสูงในเด็กที่มีอายุมากกว่า 2 ปี จะให้เด็กยืนโดยใช้เครื่องมือวัดความสูงที่มีความละเอียด 0.1 เซนติเมตร

การวัดเส้นรอบศีรษะ เป็นการประเมินการเจริญเติบโตของสมองทางอ้อม ขนาดและรูปร่างของศีรษะเด็กมีความแตกต่างกันเด็กชายมีเส้นศีรษะโตกว่าเด็กหญิงเล็กน้อย

กราฟติดตามการเจริญเติบโต

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

เป็นเครื่องชี้วัดความไวต่อการขาดสารอาหาร สามารถบ่งบอกถึงภาวะโภชนาการและการเจริญเติบโตตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน น้ำหนักจะเปลี่ยนแปลงลดลงได้ง่ายแม้มีการขาดสารอาหารหรือการเจ็บป่วยในระยะอันสั้น การอ่านภาวะโภชนาการ แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ

1. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ หมายถึง เป็นน้ำหนักที่เหมาะสม ควรส่งเสริมให้เด็กมีน้ำหนักอยู่ในระดับนี้
2. น้ำหนักค่อนข้างน้อย หมายถึง น้ำหนักที่เสี่ยงต่อการขาดอาหารแม้ว่าจะเป็นน้ำหนักที่อยู่ในภาวะ

โภชนาการปกติ แต่เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักจะน้อยกว่าเกณฑ์อายุ

3. น้ำหนักค่อนข้างมาก หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ที่เสี่ยงต่อน้ำหนักเกินมาตรฐานแม้ว่าจะเป็นน้ำหนักที่อยู่ภาวะโภชนาการปกติ แต่อาจมีแนวโน้มต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินหรือไม่ก็ได้

4. น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์การขาดสารอาหาร เป็นน้ำหนักที่แสดงว่าได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

5. น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ หมายถึง น้ำหนักที่ยังไม่สามารถบอกได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ เด็กอาจมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ดี เนื่องจากเป็นเด็กที่มีส่วนสูงที่มาก จึงทำให้เด็กมีน้ำหนักมากกว่าเด็กทั่วไปที่อายุเดียวกัน

ส่วนสูงตามอายุ

ส่วนสูงตามอายุ แสดงถึงภาวะโภชนาการที่ผ่านมา เนื่องจากส่วนสูงมีการเปลี่ยนแปลงช้ากว่าน้ำหนัก ส่วนสูงมักเป็นผลมาจากการได้รับสารอาหารที่ผ่านมา การอ่านค่าระดับภาวะโภชนาการให้ดูว่าเครื่องหมายกากบาทอยู่ในแถบสีใดโดยอ่านข้อความที่อยู่บนแถบลี้นั้น โดยการแบ่งกลุ่มภาวะโภชนาการ 5 ระดับ คือ

1. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ หมายถึง ส่วนสูงที่อยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีเป็นส่วนสูงที่ต้องส่งเสริมให้การเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้

2. ค่อนข้างสูง หมายถึง ส่วนสูงที่อยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีมาก เป็นส่วนสูงที่ต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้

3. สูงกว่าเกณฑ์อายุ หมายถึง ส่วนสูงที่อยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดีมาก ๆ เด็กมีการเจริญเติบโตมากกว่าเด็กทั่วไปในอายุเดียวกัน เป็นส่วนสูงที่ต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอยู่ในระดับนี้เช่นกัน

4. ค่อนข้างเตี้ย หมายถึง ส่วนสูงที่อยู่ในเกณฑ์ต่อการขาดสารอาหาร แม้ว่าอยู่ในระดับโภชนาการปกติ แต่เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล ส่วนสูงจะไม่เพิ่มขึ้น จะเป็นเด็กเตี้ยได้

5. เตี้ย หมายถึง ส่วนสูงที่อยู่ในเกณฑ์ขาดสารอาหาร เป็นส่วนสูงที่น้อยกว่ามาตรฐานการเจริญเติบโต ไม่ดี แสดงถึงการได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอเป็นเวลานาน ขาดสารอาหารเรื้อรัง

น้ำหนักตามส่วนสูง

น้ำหนักตามส่วนสูง เป็นการบอกว่าเด็กมีรูปร่างสมส่วน อ้วน หรือ ผอม กราฟ เมื่อรู้น้ำหนักเด็กให้นำไปจุดลงในกราฟ ตัวเลขที่อยู่แนวอนด้าล่าง คือส่วนสูง และตัวเลขที่อยู่แนวตั้งด้านซ้ายมือ คือน้ำหนัก ดูที่ส่วนสูงเด็กแล้วไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้ง ไปตัดกับเส้นน้ำหนักเด็ก ซึ่งดูจากเส้นตรงในแนวอนด้าล่างซ้ายมือ ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้ โดยการอ่านค่าระดับภาวะโภชนาการ แบ่งออกเป็น 6 ระดับ ดังนี้

1. สมส่วน หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี แสดงว่า เด็กมีน้ำหนักที่เหมาะสมกับส่วนสูง ซึ่งต้องส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตในระดับนี้

2. ท้วม หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคภาวะโภชนาการเกิน แม้ว่าอยู่ในเกณฑ์ภาวะโภชนาการปกติ แต่เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในระยะเริ่มอ้วน
3. ค่อนข้างผอม หมายถึง น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร แม้ว่าอยู่ในเกณฑ์ที่มีภาวะโภชนาการปกติ แต่เป็นการเตือนให้ระวังหากไม่ดูแลน้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้นหรืออยู่ในระดับที่ผอมได้
4. เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักอยู่ในภาวะอ้วนระดับ 1 มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่ส่วนสูงเท่ากัน เด็กมีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนในอนาคตหากไม่ควบคุมน้ำหนัก เป็นผลให้เด็กเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
5. อ้วน หมายถึง น้ำหนักอยู่ในภาวะอ้วนระดับ 1 มีน้ำหนักมากกว่า ระดับ 2 มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก เด็กมีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากขึ้นในอนาคตและมีความรุนแรงของโรคมมากกว่าวัยผู้ใหญ่ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
6. ผอม หมายถึง น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ขาดสารอาหาร เด็กมีน้ำหนักน้อยกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน ได้รับอาหารไม่เพียงพอ

อาหาร และโภชนาการ มีความสำคัญต่อช่วงวัยแรกของชีวิต การได้รับอาหารที่เหมาะสมปลอดภัย และมีปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย รวมทั้งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสมจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา และสังคมให้แก่เด็ก แต่การที่เด็กได้รับอาหารในปริมาณที่ไม่สมดุลย่อมทำให้เกิดปัญหาการขาดสารอาหารและปัญหาในเด็กได้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการตามวัยและการเจริญเติบโตในช่วงวัยต่อไป ซึ่งการเฝ้าระวังการเติบโตและการประเมินภาวะโภชนาการในเด็กเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นที่พ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก และครูต้องให้ความสำคัญ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการสัมมนาในครั้งนี้ ทำให้สามารถเลือกอาหารรับประทานอาหารได้ครบทั้งห้าหมู่และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีความเสี่ยงต่อโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดัน เป็นต้น

นำมาใช้ประโยชน์ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้อย่างไร นำมาจัดรายการอาหารกลางวันของเด็กได้อย่างเหมาะสม อาหารที่มีความมันควรจัดคู่กับผลไม้ ส่วนอาหารที่เป็นเส้น ควรจัดคู่กับขนมหวาน กราฟแสดง ความเจริญเติบโตของเด็กสามารถนำมาแก้ปัญหาเมื่อพบเจอเด็กที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ได้

ภาคผนวก









