โภชนาการ ให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอ ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทุกชนิด เพื่อร่างกายจะได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ในการปรุงอาหารของพ่อแม่ในแต่ละมื้อถ้าเป็นไปได้ควรให้เด็กได้เข้าร่วมและให้เขาช่วยเหลือในสิ่งที่เหมาะสมตามวัย ให้เด็กได้สังเกตด้วยการใช้ประสาทสัมผัส ซึ่งจะทำให้เด็กแข็งแรง รู้จักเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อีกทั้งยังสอดแทรกความรู้เรื่องรูปร่าง รูปทรง เรขาคณิต ทิศทาง และการเปรียบเทียบสีต่างๆ เป็นการเสริมทักษะเรื่องมิติสัมพันธ์ให้กับเด็กอีกด้วย ด้วยเนื้อหาที่สนุกสนานบวกกับภาพประกอบสีสันสวยงามของนิทาน จึงถือเป็นการดึงดูดเด็กๆ ให้หันมาสนใจในเรื่องการรับประทานอาหาร และเด็กสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้จากนิทานไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วยค่ะ

ได้รับประสบการณ์ตรงในขณะอยู่กับครอบครัว เป็นการสร้างพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมให้กับเด็ก

นอกจากผู้ปกครองแล้วครูก็มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วยการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น การจัดสภาพแวดล้อมในโรงอาหารให้ดึงดูดความสนใจเด็ก โดยการ ติดรูปภาพ ผัก ผลไม้หรืออาหารที่มีประโยชน์ หรือการจัดกิจกรรมเล่านิทาน ครูควรเลือกนิทานที่มีความสอดคล้องกับชีวิตของเด็กให้มากที่สุด อย่างเช่น นิทานเรื่อง กังหันที่อ่างขาง เนื้อหาในนิทานเป็นเรื่องราวของเด็กชายตัวน้อยที่สนใจแต่เทคโนโลยีไม่ชอบทานผัก แต่เมื่อเขาได้ลองทานผักที่ทั้งสดและสะอาด ก็พบว่าผักนั้นอร่อยกว่าที่เขาคิดไว้ นิทานเรื่องนี้นอกจากจะสอนให้เด็กรู้จักทานผักที่มีประโยชน์แล้ว ยังแทรกแง่คิดในการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงอยู่กับธรรมชาติรอบตัว แทนการใช้แต่เทคโนโลยีสมัยใหม่

อีกเรื่องหนึ่งที่น่าสนใจคือ นิทานชุดพหุปัญญา เรื่อง นานา ชอบผักและผลไม้ หรือนานา ทำขนมบัวลอย ซึ่งเนื้อหาในนิทานจะมุ่งสอนในเรื่องของความพอประมาณตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความมีวินัยในตนเอง รวมถึงความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในการดูแลร่างกายของตนเองให้มีสุขภาพ

นางวันเพ็ญ การวิบูลย์
ผู้พิมพ์/ผู้จัดทำ
๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

อาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของสมองตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดาตลอดจนหลังคลอด และการดำรงชีวิตต่อมาตลอดช่วงอายุขัยในวัยเด็ก หากภาวะโภชนาการบกพร่องจนำไปสู่การชะงักงันของการเจริญเติบโต ร่างกายแคระแกรน ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ทำให้เจ็บป่วยบ่อย หากเด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ขาดคุณภาพ ที่สำคัญยิ่งคือมีผลกระทบต่อสติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมตามความต้องการของเด็ก จะส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตตามวัยได้

ชนิดของอาหาร

หลังจากที่ได้มีการปรับปรุงและจัดพิมพ์เผยแพร่ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่แนะนำสำหรับคนไทยใน

ปี 2546 กรมอนามัยได้จัดทำคู่มือแนะนำการรับประทานอาหารสำหรับคนวัยต่างๆ " กินตามวัย ให้พอดี " และได้แนะนำอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยแบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ทารก (0-5 เดือน และ 6-11 เดือน) และ เด็ก (1-3 ปี 4-5 ปี และ 6-8 ปี) โดยทารกอายุ 0-5 เดือน ได้พลังงานทั้งหมดจากน้ำนมแม่ ทารกอายุ 6-11 เดือน ควรได้พลังงาน 800 กิโลแคลอรี **เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้พลังงาน**1,000 **กิโลแคลอรี** เด็กอายุ 4-5 ปี ควรได้พลังงาน 1,300กิโลแคลอรี และ เด็กอายุ 6-8 ปี ควรได้พลังงาน 1,400 กิโลแคลอรีโดยให้มีการกระจายตัวของพลังงานจากสารอาหาร คือ จากโปรตีนร้อยละ 8-10 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 45-60 และ ไขมันร้อยละ ที่แนะนำสำหรับการบริโภค

หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, ๒๕๔๖)

๑. ควรจัดอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม และมีการเตรียมที่สะอาดปลอดภัย ควรเน้นกรรมวิธีผ่านความร้อนเพื่อฆ่าเชื้อโรคจนแน่ใจว่าสะอาด ผักสดและผลไม้ต้องล้างให้สะอาด เนื้อสัตว์ต้องปรุงสุกเสมอ การเตรียมอาหารไม่ควรนานเกิน ๒ ชั่วโมงก่อนให้เด็กรับประทาน อาหารที่ปรุงเสร็จหรือล้างสะอาดแล้ว ควรเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิดป้องกันแมลงและฝุ่นต่างๆ (สำนักอนามัยและสิ่งแวดล้อม, ๒๕๔๗)

๒. ควรให้ร่างกายได้รับไขมันที่พอเหมาะ คือ ประมาณร้อยละ ๓๐ ของพลังงานทั้งหมด ในเด็กอายุ ๑-๓ ปี ควรได้รับน้ำมันพืชและไขมันจากสัตว์ และนม และควรเลือกใช้น้ำมันที่ให้กรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้ ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด และน้ำมันจากปลาทะเล เด็กวัย ๑-๓ ปี รับประทานไข่ได้วันละ ๑ ฟอง

๓. ควรให้เด็กรับประทานน้ำตาลแต่พอควร การรับประทานน้ำตาลทรายที่ใส่ในอาหาร ขนม และเครื่องดื่มมากเกินไปจะทำให้เกิดโทษ เช่น ฟันผุ และยังเป็นสาเหตุให้มีการสร้างไขมันไตรกลีเซอไรด์เพิ่มขึ้น เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือดและโรคเบาหวานในอนาคต ควรรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตประเภทธัญพืช ซึ่งเมื่อย่อยแล้วจะให้น้ำตาล ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้และยังได้รับสารอาหารชนิดอื่นเพิ่มเติมด้วย

๔. ควรให้เด็กรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ อาหารที่ให้ใยอาหารเป็นส่วนของพืชที่ร่างกายย่อยไม่ได้ จึงเหลือเป็นกากอยู่ในลำไส้ ซึ่งจะช่วยเพิ่มปริมาณอุจจาระ กระตุ้นการขับถ่ายของร่างกายให้สม่ำเสมอ มีการศึกษาพบว่าจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการที่สารพิษสัมผัสกับผนังลำไส้เป็นเวลานาน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคลำไส้โป่งพอง ริดสีดวงทวาร โรคมะเร็งบางชนิด โรคไขมันสูงในเลือดเมื่อเติบใหญ่ ผักที่มีประโยชน์สูง ได้แก่ผักที่มีสีเขียวสด เช่น ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักคะน้า ฯลฯ ผักสีแดง สีเหลือง สีแสด เช่น มะเขือเทศสุก ฟักทอง เป็นต้น ในวันหนึ่งๆ ควรได้รับผักอย่างน้อย ๑-๒ ชนิด

๕. ควรให้เด็กรับประทานอาหารรสธรรมชาติ งดเว้นอาหารรสจัดทุกชนิด ควรลดการใช้เกลือและอาหารที่มีโซเดียมสูง เพราะอาหารรสเค็มจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว อาหารหมักดองอื่นๆ รวมถึงเครื่องดื่มบางชนิดที่มีโซเดียมสูงด้วย

๖. ควรให้เด็กรับประทานอาหารที่มีส่วนป้องกันโรคมะเร็ง ได้แก่ การเพิ่มผักและผลไม้ให้มากขึ้น ละเว้นอาหารที่ไหม้เกรียมอาหารที่มีความชื้นจนเกิดเชื้อรา จำกัดปริมาณไขมันโดยเฉพาะที่มาจากสัตว์ และไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว ควรหลีกเลี่ยงอาหารใส่สีและสารเคมี

๗. ควรให้เด็กรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม และสะดวกแก่การรับประทาน เนื่องจากระบบทางเดินอาหารของเด็กยังเติบโตไม่เต็มที่ กระเพาะอาหารยังมีขนาดเล็ก การจัดอาหารให้เด็กจึงควรมีความพอเหมาะ เด็กที่เล็กมากควรแบ่งมื้ออาหารให้มากขึ้น ขนาดของอาหารควรหั่นเป็นชิ้นเล็กที่สะดวกในการตักและเคี้ยว นอกจากนี้เด็กในวัยนี้ยังมีความไม่แน่นอนในเรื่องปริมาณของอาหารที่เหมาะสม บางวันอาจรับประทานได้มาก บางวันอาจรับประทานได้น้อย หากเด็กรับประทานอาหารน้อยผู้จัดอาหารไม่ควรวิตกกังวลมาก ควรหาวิธีจูงใจให้เด็กอยากรับประทานอาหารและถ้าเด็กไม่ยอมรับประทานควรแยกอาหารชนิดนั้นออกไปก่อน ปล่อยให้เด็กได้ปรับตัวในการรับประทานอาหารมื้อต่อไป (กองโภชนาการ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณะสุข, ๒๕๔๖)

ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทาง

อารมณ์ของคนเราส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา หากเจ้าตัวน้อยรู้สึกอบอุ่น อุ่นใจ ปลอดภัย ก็จะแสดงออกแตกต่างจากเวลาที่เขารู้สึกเครียด โกรธ ซึมเศร้า หรือผิดหวัง

๓.ปัจจัยด้านการเลี้ยงดู

การเลี้ยงดูที่ต่างกัน และสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันหล่อหลอมเด็กแต่ละคนให้มีพื้นฐานทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน

จะเห็นได้ว่า ปัจจัยข้อแรกนั้นเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่ปัจจัยสองข้อหลังนั้น คุณพ่อคุณแม่ละคนรอบข้างสามารถสร้างในเจ้าตัวน้อยได้ เพื่อให้เขาเติบโตมามีพื้นฐานอารมณ์และสุขภาพจิตที่ดี อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นที่รักของคนรอบข้าง

สอนลูกจัดการกับอารมณ์ทำอย่างไร

เมื่อเจ้าตัวน้อยโกรธ หงุดหงิด ไม่พอใจ และแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว อาละวาด แล้วคุณพ่อคุณแม่ยอมให้ตามที่ลูกต้องการ จะทำให้ลูกเรียนรู้ที่จะใช้ความรุนแรงเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ หรือหากลูกใช้ความรุนแรง แล้วคุณพ่อคุณแม่ใช้ความรุนแรงขั้นกว่ามากำราบเด็กดื้อ จนลูกต้องหยุดเพราะกลัวความรุนแรงจากผู้ใหญ่ นั้นไม่เป็นผลดีเลย ทำไมไม่ลองสอนลูกจัดการกับอารมณ์ด้วยเทคนิคต่อไปนี้

๑. **โกรธก็ปล่อยให้ลูกได้ระบายออกมา** เมื่อลูกโกรธไม่พอใจ ควรปล่อยให้เขาได้ระบายออกมา ในขอบเขตที่เหมาะสม โดยที่การแสดงออกนั้นต้องไม่ทำลายข้าวของ ไม่ทำร้ายผู้อื่น

๒. **สอนให้ลูกฝึกจัดการกับอารมณ์** หากลูกแสดงออกถึงความก้าวร้าว รุนแรง ให้บอกลูกว่า คุณพ่อคุณแม่รักหนู แต่ที่คุณพ่อคุณแม่ขัดใจหนู เพราะเหตุผลอะไร เบี่ยงเบนความสนใจไปเรื่องอื่น

๓. **สงบแล้วค่อยคุยกัน** หากบอกเหตุผลแล้วลูกไม่ฟัง ให้บอกลูกว่า สงบแล้วค่อยคุย รอจนกว่าลูกจะสงบเมื่อไหร่ การสนทนาปรับความเข้าใจจึงเกิดขึ้น

๔. **ไม่ตามใจในสิ่งที่ผิด** หากคุณพ่อคุณแม่ยอมในสิ่งที่ลูกต้องการในเวลาที่เขาอาละวาด ลูกจะติดนิสัยใช้ความรุนแรงเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ

๕. **ถ้าเขาแสดงพฤติกรรมด้านบวกให้ชมเชย** เมื่อลูกจัดการกับอารมณ์ตัวเองได้ เริ่มสงบลง สิ่งสำคัญคือการชมเชย เพื่อเสริมแรงให้เขาแสดงพฤติกรรมด้านบวกซ้ำๆ และลดพฤติกรรมด้านลบลง พ่อแม่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการปลูกฝังและหล่อหลอมพฤติกรรมของเจ้าตัวน้อยตั้งแต่ยังเล็ก เพราะเด็กจะเรียนรู้ ซึมซับ และเลียนแบบจากสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ทำนั่นเอง หากคุณพ่อคุณแม่เป็นต้นแบบที่ดีให้กับลูก เช่น เป็นต้นแบบของความใจเย็น รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตัวเอง ไม่ใช้ความรุนแรง ไม่ใช้อารมณ์ก้าวร้าว ไม่เสียงดังใส่กัน โอกาสที่ลูกจะแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมก็จะน้อยลง

หลักการง่ายๆใน การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็ก

- ควรให้เด็กลด หรือหลีกเลี่ยงการนั่ง การนอน ที่ไม่จำเป็น เช่น นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์

- ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กได้ทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ เป็นต้น

- ส่งเสริมให้เด็กได้มีการฝึกความแข็งแรงของร่างกายและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อสม่ำเสมอเช่น การยืดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเพื่อลดภาวการณ์บาดเจ็บขณะ ออกกำลังกาย

- ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมกับครอบครัว เช่น ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน งานสวน

- ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กโตได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิค อย่างน้อย วันละประมาณ 20 นาที เช่น วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิค

ออกกำลังกายให้ประโยชน์อย่างไร.....สำหรับเด็ก

- เพิ่มการสร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกเจริญเติบโต ซึ่งมีผลต่อความสูงของเด็ก

- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พัฒนาระบบประสาทสั่งการการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับการทำงานของกล้ามเนื้อ

- ทำให้ระบบหัวใจ และหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น

- ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุด ในการควบคุมน้ำหนักตัว

- ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย ใจ ให้แข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายกับ พ่อ แม่ เพื่อนๆ เด็กในวัยเดียว หรือวัยใกล้เคียงกัน จะทำให้เด็กเกิดความสนุกสนาน เพราะได้มีสังคม และทำให้สุขภาพร่างกาย แข็งแรง อารมณ์แจ่มใส และรู้สึกว่า ตนเองเป็นคนแข็งแรง มีความมั่นใจ และกล้าแสดงออก

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับเด็ก

ถึงแม้การออกกำลังกายจะส่งผลดีในทุกๆด้าน สำหรับเด็ก แต่มีข้อควรระวัง ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้ว่าเมื่อใดเด็กควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายบ้าง ดังนี้

- เด็กควรจะมีการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้งเมื่อจะเริ่มทำกิจกรรมการออกกำลังกายและ ออกกำลังกายจาก (กิจกรรมเบาๆ ⟶ กิจกรรมหนัก)

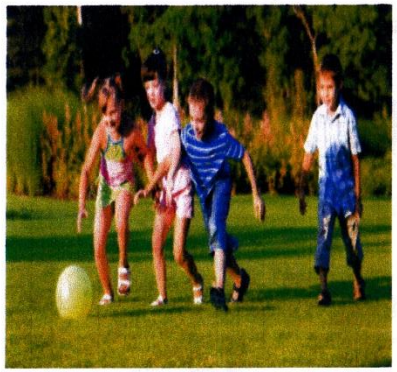
- ภาวะที่เด็กเป็นไข้ มีอาการตัวร้อน ห้ามออกกำลังกาย ถึงแม้จะมีไข้เพียงเล็กน้อย ก็ไม่ควรให้เด็กไป

เล่นหรือออกแรงที่ต้องมีการทำงานของกล้าม
มาก

- ภาวะขาดน้ำในร่างกาย เด็กที่มีอาการถ่ายเห
หรืออาเจียนมากๆ มีอาการอ่อนเพลีย ควรงด
การเล่นของเด็ก ไม่ควรให้เด็กออกแรงเคลื่อน
ร่างกายมากเกินไป

- เนื่องจากเด็กมักชอบเล่น เพื่อความสนุกสนาน จึง
ไม่ได้คำนึงถึงความปลอดภัย เด็กจึงมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย ผู้ปกครองควรให้คำแนะนำและดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

- ควรออกกำลังกายในสภาวะอากาศที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในขณะที่อากาศร้อนจัด มีแสงแดดมากๆ หรือถ้ามีการออกกำลังกายก็ควรมีน้ำดื่มให้เพียงพอสำหรับความต้องการของเด็ก



วิธีสอนลูกวัย ๒-๓ ปี จัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม

สาเหตุที่เจ้าตัวน้อยอาละวาด ก้าวร้าว เจ้าอารมณ์ ไม่ได้แปลว่าเขาเป็นเด็กร้ายกาจ แต่เป็นเพราะเขายังไม่รู้วิธีจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองต่างหาก

เด็กวัย Terrible Two หรือที่เรียกกันว่า วายร้ายสองขวบ มักจะแปลงร่างเป็นปีศาจน้อย โดยที่คุณพ่อคุณแม่ไม่รู้สาเหตุอยู่บ่อยๆ พฤติกรรมต่างๆ ที่ชวนให้คุณพ่อคุณแม่หัวเสียเหล่านั้น เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็ก เมื่อได้รับการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมจากผู้ใหญ่ เช่น ใช้ความรุนแรงเพื่อให้ลูกสงบ หรือแม้แต่การยอมในสิ่งที่ลูกต้องการเมื่อเขาอาละวาด แต่เป็นเพราะเด็กยังไม่รู้จักวิธีจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ของตัวเอง จึงแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นออกมา

อะไรที่ทำให้เจ้าตัวน้อย แสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

อาการบทจะดีก็ดีใจหาย บทจะร้ายก็ร้ายแสบทรวง ของเจ้าตัวน้อย สามารถอธิบายได้จาก ๓ ปัจจัย

๑. ปัจจัยภายในร่างกาย

ยีนส์ ฮอร์โมน เป็นปัจจัยที่กำหนดบุคลิกนิสัยของเด็กแต่ละคนตั้งแต่เกิด ทำให้เด็กแต่ละคนมีตัวตนที่แตกต่างกัน เด็กบางคนเลี้ยงง่าย บางคนเลี้ยงยาก ก็เกิดจากปัจจัยทางชีวภาพนี่แหละ ปัจจัยทางชีวภาพยังรวมถึงสมองด้วย หากเกิดความเจ็บป่วยเกี่ยวกับสมอง เช่น โรคลมชัก โรคสมาธิสั้น ฯลฯ หรือการได้รับยาหลายประเภท ก็ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของลูกได้

๒. ปัจจัยภายในจิตใจ