



อาหารตามวัย เพื่อลูกเติบโต

อาหารและโภชนาการที่ดีในวัยทารกและเด็กเล็กเป็นพื้นฐานที่สำคัญของสุขภาพและสติปัญญาที่ดีในระยะยาว ปัจจุบันนี้ เด็กไทยนับล้านคนยังมีปัญหาโภชนาการ ทั้งโรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน และนิสัยการกินอาหารไม่เหมาะสม

เด็กที่ขาดสารอาหารจะมีภูมิคุ้มกันต้านโรครดต่ำ จึงเกิดวงจรของการขาดสารอาหารและการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กไทยเจริญเติบโตช้าทั้งด้านร่างกายและสมอง หากแม่ตั้งครมร์ขาดอาหารหรือเด็กมีภาวะทุพโภชนาการในระยะ ๒ ปีแรก เด็กจะมีการเติบโตและพัฒนาการล่าช้า ซึ่งจะมีผลเสียต่อเด็กไปตลอดชีวิต



© UNICEF NYHQ/2009/Estey

ถ้าพ่อแม่มีความรู้เรื่องความต้องการสารอาหารของเด็กและการให้อาหารอย่างเหมาะสมตาม “ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กเล็ก” รู้จักเฝ้าระวังการเติบโต น้ำหนักตัว และส่วนสูงตามวัย รวมทั้งได้รับการสนับสนุนจากชุมชนและรัฐบาล ให้นำความรู้นั้นไปปฏิบัติ ก็สามารถเลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตได้เต็มที่

สาระสำคัญ

๑. เด็กเล็กที่เติบโตดีจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ช่วงตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ ๒ ปี เด็กเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงควรจะได้รับการตรวจสุขภาพ ชั่งน้ำหนัก วัดความยาว เพื่อเฝ้าระวังการเจริญเติบโตทุก ๑-๓ เดือน ถ้าน้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้นในเวลา ๒ เดือน อาจมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น
๒. ในช่วง ๖ เดือนแรก นมแม่อย่างเดียวเพียงพอที่จะทำให้ลูกเจริญเติบโตเต็มที่ทั้งร่างกายและสมอง หลังอายุ ๖ เดือน นานนมแม่ยังมีคุณภาพดี แต่ปริมาณไม่พอต่อการเติบโตของลูก จึงจำเป็นต้องให้อาหารตามวัยอย่างเพียงพอควบคู่กับการกินนมแม่จนถึงอายุ ๒ ปี
๓. เด็กอายุ ๖ เดือน - ๕ ปี ต้องการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ ๕ หมู่ ไม่หวาน มัน เค็มจนเกินไป และมีปริมาณพอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย
๔. เด็กทุกคนต้องการอาหารครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ ที่มีปริมาณสารอาหารพอเพียง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ วิตามินเอ ธาตุไอโอดีน เหล็ก และแคลเซียม



© NICFD MU/2004/Orapin



© UNICEF -Thailand

๕. การเจ็บป่วยทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ในระยะพักฟื้น เด็กต้องการอาหารเพิ่มเติมอีกหนึ่งมื้อต่อวัน นานอย่างน้อย ๑ สัปดาห์ เพื่อซ่อมแซมการสึกหรอและช่วยให้เด็กเติบโตต่อไปได้
๖. สุขภาพช่องปากและฟันมีความสำคัญต่อการกินอาหาร สุขภาพ และพัฒนาการของเด็ก
๗. การเตรียม การปรุงประกอบอาหารของเด็ก ต้องคัดเลือกอาหารที่สะอาด สด ปลอดภัยจากสารปนเปื้อน และสิ่งเจือปน ต้องใช้ภาชนะที่สะอาด ปลอดภัย และเหมาะสม
๘. วิธีการให้อาหารควรปรับให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของเด็ก และค่อยๆ ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย

แรกเกิดถึง ๖ เดือน	ให้เฉพาะนมแม่อย่างเดียว ช่วง ๒ เดือนแรก ๘-๑๐ มื้อตามต้องการ หลังจากนั้นให้ห่างออกในช่วงกลางคืน
ช่วง ๖-๘ เดือน	ให้อาหารตามวัยที่บดละเอียดและลักษณะกึ่งเหลว ป้อนด้วยช้อนเพื่อฝึกการกลืน
ช่วง ๙-๑๐ เดือน	เริ่มให้อาหารบดหยาบขึ้น และลดนมมื้อดึก
อายุ ๑-๒ ปี	ฝึกให้ถือถ้วยดื่ม หยิบของกินและตักอาหารด้วยช้อนกินเอง โดยให้เด็กได้หัดเคี้ยวอาหารที่อ่อนนุ่มชิ้นเล็กๆ ให้งดนมจากขวด
อายุ ๓-๕ ปี	ฝึกการมีส่วนร่วมวงอาหาร ใช้ช้อนกลาง จัดภาชนะและเตรียมอาหาร



ความรู้เพื่อชีวิต : อาหารตามวัย เพื่อลูกเติบโต