



อาหารตามวัย เพื่อลูกเติบโต

อาหารและโภชนาการที่ดีในวัยทารกและเด็กเล็ก เป็นพื้นฐานที่สำคัญของสุขภาพและสติปัญญาที่ดีในระยะยาว ปัจจุบันนี้ เด็กไทยนับล้านคนยังมีปัญหาโภชนาการ ทั้งโรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน และนิสัยการกินอาหารไม่เหมาะสม

เด็กที่ขาดสารอาหารจะมีภูมิคุ้มกันโรคลดลง จึงเกิดวงจรของการขาดสารอาหารและการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กไทยเจริญเติบโตช้าทั้งด้านร่างกายและสมอง หากแม่ตั้งครรภ์ขาดอาหาร หรือเด็กมีภาวะทุพโภชนาการในระยะ ๒ ปีแรก เด็กจะมีการเติบโตและพัฒนาการล่าช้า โดยมีผลเสียต่อเด็กไปตลอดชีวิต พ่อแม่บางคนไม่สามารถเลี้ยงลูกให้แข็งแรงและเติบโตตามวัยได้ เนื่องจากภาวะทางสังคมและเศรษฐกิจ หรือภัยธรรมชาติ เช่น ฝนแล้ง น้ำท่วม ซึ่งเป็นเหตุให้อาหารไม่เพียงพอ เกิดโรคระบาดและยากจนลง ในทางกลับกัน การได้รับอาหารมากเกินไปทำให้เด็กเป็นโรคอ้วน ซึ่งนำไปสู่โรคแทรกซ้อนมากมาย เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้อาจป้องกันและแก้ไขได้ด้วยนโยบายทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง

ถ้าพ่อแม่มีความรู้เรื่องความต้องการสารอาหารของเด็กและการให้อาหารอย่างเหมาะสมตาม “ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กเล็ก” รู้จักเฝ้าระวังการเติบโต น้ำหนักตัว และส่วนสูงตามวัย รวมทั้งได้รับการสนับสนุนจากชุมชนและรัฐบาล ให้นำความรู้นั้นไปปฏิบัติ ก็สามารถเลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตได้เต็มที่

ข้อมูลสนับสนุน

๑. เด็กเล็กที่เติบโตดีจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ช่วงตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ ๒ ปี เด็กเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงควรจะได้รับ การตรวจสุขภาพ ชั่งน้ำหนัก วัดความยาว เพื่อเฝ้าระวังการเจริญเติบโตทุก ๑-๓ เดือน ถ้าน้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้นในเวลา ๒ เดือน อาจมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น

๒. ในช่วง ๖ เดือนแรก นมแม่อย่างเดียวมากพอที่จะทำให้ลูกเจริญเติบโตเต็มที่ทั้งร่างกายและสมอง หลังอายุ ๖ เดือน น้านมแม่ยังมีคุณภาพดี แต่ปริมาณไม่พอต่อการเติบโตของลูก จึงจำเป็นต้องให้อาหารตามวัยอย่างเพียงพอควบคู่กับการกินนมแม่จนถึงอายุ ๒ ปี ตาม “ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กเล็ก”

๓. เด็กอายุ ๖ เดือน – ๕ ปี ต้องการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ ๕ หมู่ ไม่หวาน มัน เค็มจนเกินไป และมีปริมาณพอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย

๔. เด็กทุกคนต้องการอาหารครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ ที่มีปริมาณสารอาหารพอเพียง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ วิตามินเอ ธาตุไอโอดีน เหล็ก และแคลเซียม

๕. การเจ็บป่วยทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ในระยะพักฟื้น เด็กต้องการอาหารเพิ่มเติมอีกหนึ่งมื้อต่อวัน นานอย่างน้อย ๑ สัปดาห์ เพื่อซ่อมแซมการสึกหรอและช่วยให้เด็กเติบโตต่อไปได้

๖. สุขภาพช่องปากและฟันมีความสำคัญต่อการกินอาหาร สุขภาพ และพัฒนาการของเด็ก

๗. การเตรียม การปรุงประกอบอาหารของเด็ก ต้องคัดเลือกอาหารที่สะอาด สด ปลอดภัยจากสารปนเปื้อน และสิ่งเจือปน ต้องใช้ภาชนะที่สะอาด ปลอดภัย และเหมาะสม

๘. วิธีการให้อาหาร ควรปรับให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของเด็ก และค่อยๆ ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย

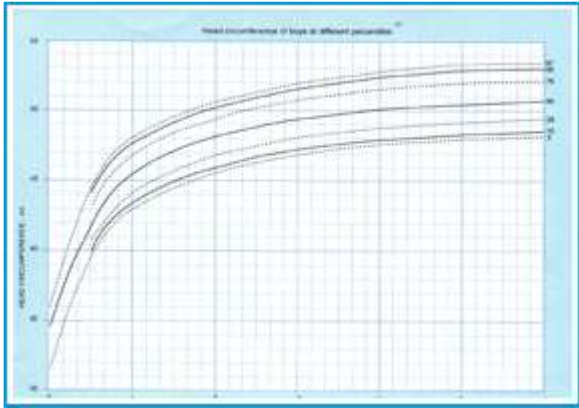
ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๑. เด็กเล็กที่เติบโตดีจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ช่วงตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ ๒ ปี เด็กเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงควรได้รับการตรวจสอบสุขภาพ ชั่งน้ำหนัก วัดความยาว เพื่อเฝ้าระวังการเจริญเติบโตทุก ๑-๓ เดือน ถ้าน้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้นในเวลา ๒ เดือน อาจมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น

- ๑.๑ ติดตามการเจริญเติบโต ถ้าน้ำหนักไม่ขึ้นเลยในระยะ ๒ ถึง ๓ เดือน และส่วนสูงไม่เพิ่มในระยะ ๓ ถึง ๖ เดือน ถือว่าผิดปกติ ทั้งพ่อแม่และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขต้องเอาใจใส่ทันที การเจริญเติบโตของเด็กที่ชะงักลง อาจมีสาเหตุจากการเจ็บป่วย เบื่ออาหาร หรือขาดการดูแลเอาใจใส่
- ๑.๒ เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ควรได้รับการวัดรอบศีรษะตามเกณฑ์มาตรฐาน
- ๑.๓ อัตราการเจริญเติบโตของเด็กแต่ละคนแต่ละวัยไม่เท่ากัน จึงจำเป็นต้องมีการติดตามเฝ้าระวัง โดยเฉพาะช่วงปฐมวัย
- ๑.๔ เด็กคนหนึ่งๆ จะเติบโตเร็วช้าไม่เท่ากันในแต่ละวัย โดยเด็กจะเติบโตเร็วในช่วงอายุ ๒ ปีแรก และวัยรุ่น
- ๑.๕ พ่อแม่ควรบันทึกการเจริญเติบโตของลูกลงในสมุดบันทึกสุขภาพ เพื่อติดตามดูการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะของลูก ว่าเพิ่มขึ้นตามวัยหรือไม่ ถ้าพบว่าบกพร่องจะได้ดูแลแก้ไขได้ทันที่

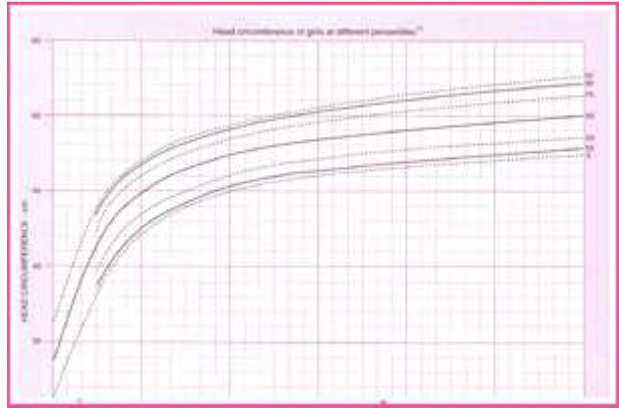
กราฟแสดงเส้นรอบวงศีรษะของเด็กชาย

เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 3-97



กราฟแสดงเส้นรอบวงศีรษะของเด็กหญิง

เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 3-97



ถ้าเด็กมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นน้อย หรือเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ควรตามปัญหาต่อไปนี้

- เด็กกินอาหารพอเพียงต่อความต้องการของร่างกายหรือไม่ ทั้งจำนวนมื้อและปริมาณอาหาร เด็กที่เจ็บป่วย หรือ พักการต้องการเวลาในการกินนานกว่าเด็กปกติ อาจต้องการจำนวนมื้อมากขึ้น เพราะกินได้ครั้งละน้อย และอาจ ต้องการคนช่วยป้อน
- อาหารที่เด็กกินให้พลังงานเหมาะสมหรือไม่ ถ้าได้รับอาหารที่มีพลังงานน้อยเกินไป น้ำหนักจะน้อย ควรเพิ่ม อาหารให้มากขึ้น หรือถ้าได้รับอาหารที่มีพลังงานมากเกินไป ทำให้น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ ควรลดอาหารพวกแป้ง และไขมัน
- เด็กมีการเจ็บป่วยหรือไม่ ถ้ามีต้องให้เด็กได้รับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม
- เด็กไม่กินอาหารขณะที่ป่วยหรือไม่ ต้องปรุงประกอบอาหารให้น่ากินสำหรับเด็ก ย่อยง่าย เมื่อเด็กหายป่วยต้องเพิ่ม ปริมาณและคุณค่าอาหารสำหรับเด็ก
- เด็กได้รับอาหารจำพวกที่มีธาตุเหล็กและวิตามินเอสูง ปริมาณเพียงพอหรือไม่ อาหารเหล่านี้ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ตับ ไข่ ผักใบเขียว พักทอง นม
- นมที่เด็กดื่มนมมีคุณค่าเหมาะสมกับความต้องการของเด็กหรือไม่ เด็กควรดื่มนมรสจืดวันละ ๒-๓ แก้ว
- เด็กมีอาการท้องเสีย หรืออาเจียนบ่อยๆ หรือไม่ อาจมีสาเหตุจากน้ำ และอาหารไม่สะอาด ทำให้อาหารบูดเน่าและ สารอาหาร จึงเติบโตช้า
- เด็กมีพยาธิในลำไส้หรือไม่ ถ้าสงสัยควรนำเด็กได้รับการรักษา

- เด็กขาดผู้ดูแลเอาใจใส่ ปล่อยให้ได้อยู่ตามลำพัง หรือมีเพียงเด็กโตเป็นผู้เลี้ยงดูหรือไม่ เด็กต้องการความรัก และเอาใจใส่จากพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดู อย่างใกล้ชิดสม่ำเสมอ
- เด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกสุขอนามัย มีอาหาร น้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด และใช้ส้วมถูกสุขลักษณะหรือไม่

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๒. ในช่วง ๖ เดือนแรก นมแม่อย่างเดียวมากพอที่จะทำให้ลูกเจริญเติบโตเต็มที่ทั้งร่างกายและสมอง หลังอายุ ๖ เดือน น้ามนมแม่ยังมีคุณภาพดี แต่ปริมาณไม่พอต่อการเติบโตของลูก จึงจำเป็นต้องให้อาหารตามวัยอย่างเพียงพอควบคู่กับการกินนมแม่จนถึงอายุ ๒ ปี ตาม “ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กเล็ก”

- ๒.๑ ในเดือนแรกๆ ที่ทารกมีความเสี่ยงมากต่อปัญหาสุขภาพ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจะช่วยป้องกันลูกจากโรคติดเชื้อ และนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด มีคุณค่าและปริมาณเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารก ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของสมอง โดยควรให้ลูกบ่อยๆ ตามที่ลูกต้องการ
- ๒.๒ เมื่อเด็กอายุครบ ๖ เดือน จำเป็นต้องเริ่มให้อาหารตามวัยที่มีคุณค่าและปริมาณเหมาะสมควบคู่ไปกับนมแม่ เพราะความต้องการสารอาหารและพลังงานของเด็กเพิ่มขึ้น ถ้าการเจริญเติบโตมีแนวโน้มลดลงกว่าปกติ หรือไม่สามารถให้นมแม่ได้อย่างเต็มที่ อาจเริ่มให้อาหารตามวัยก่อนอายุ ๖ เดือนได้ แต่ไม่ให้ก่อนอายุครบ ๔ เดือน
- ๒.๓ ทารกอายุ ๖-๑๒ เดือน เพิ่มจำนวนมื้ออาหารตามวัยเมื่ออายุลูกเพิ่มขึ้น จนครบ ๓ มื้อเมื่อลูกอายุ ประมาณ ๑๐-๑๒ เดือน ปกติทารกอายุ ๖-๙ เดือน ต้องการอาหารตามวัย ๑-๒ มื้อต่อวัน และเพิ่มขึ้นเป็น ๒ มื้อเมื่ออายุ ๘-๙ เดือน เมื่อเด็กอายุมากกว่า ๑ ปี ต้องการอาหารมื้อหลัก ๓ มื้อต่อวัน และอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ วันละ ๑-๒ มื้อ
- ๒.๔ ค่อยๆ เพิ่มปริมาณอาหารในแต่ละมื้อตามพัฒนาการและความพร้อมของเด็ก ทารกอายุ ๖ เดือน ควรได้รับอาหารตามวัย ๑ มื้อ ปริมาณ ๑/๒ ถ้วยตวง
- ๒.๕ เด็กอายุ ๑๒-๒๔ เดือน ควรได้อาหาร ๓ มื้อ และให้นมแม่เท่าที่เด็กต้องการ ควรให้เด็กดื่มนมรสจืดวันละ ๒-๓ แก้ว เมื่ออายุ ๑ ปี ขึ้นไป
- ๒.๖ หลังอายุ ๖ เดือน เด็กจะใช้มือหยิบของเข้าปาก และกินอาหารอื่นๆ จึงเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อมากขึ้น จึงต้องรักษาความสะอาดของมือเด็กและอาหาร

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๓. เด็กอายุ ๖ เดือน – ๕ ปี ต้องการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ ๕ หมู่ ไม่หวาน มัน เค็มจนเกินไป และมีปริมาณพอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย

- ๓.๑ การขาดอาหารในช่วง ๒ ปีแรก อาจทำให้มีปัญหาพัฒนาการตลอดชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา จึงควรให้อาหารตาม “ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กเล็ก”
- ๓.๒ อาหารสำหรับเด็กจะต้องครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย ให้ข้าว เนื้อสัตว์ ตับ ไข่ น้ำมันพืช ผัก และผลไม้ เป็นประจำทุกวัน
- ๓.๓ เด็กวัยนี้กินอาหารได้น้อยในแต่ละมื้อ จึงต้องให้อาหารมื้อหลัก ๓ มื้อ และอาหารว่างที่มีคุณภาพประมาณ ๒ มื้อต่อวัน เพื่อให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของเด็กอายุ ๑ ปีขึ้นไป
- ๓.๔ พ่อแม่ต้องศึกษาคัดแปลงวิธีการจูงใจ ซึ่งชวน ให้เด็กกินอาหาร และเด็กเล็กมักต้องการให้ผู้ใหญ่ช่วยตัดอาหารให้หยิบกิน ได้ง่าย รวมทั้งการฝึกใช้ช้อนตักเอง ตลอดจนการใช้ช้อนกลางและมารยาทในการกินอาหาร
 - พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวเป็นตัวอย่างที่ดีในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และถูกสุขอนามัย เช่น ผักใบเขียว เป็นต้น
 - จัดให้เด็กนอนหลับและออกกำลังกายพอสมควร เพื่อให้เด็กมีสุขภาพดีและรู้สึกหิว
 - จัดอาหารที่น่ากิน และค่อย ๆ เพิ่มปริมาณ และความหยาบของอาหารขึ้นตามอายุ
 - ฝึกให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
 - ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลียงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวานและน้ำอัดลม
 - ไม่ให้ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม น้ำหวานก่อนเวลาอาหาร เพราะนอกจากจะทำให้เด็กกินอาหารได้น้อยแล้ว ยังทำให้เด็กติดรสหวานและฟันผุได้
 - ค่อยๆ ฝึกให้เด็กอายุ ๑ ปี ใช้ช้อนตักอาหารกินด้วยตนเอง โดยผู้ใหญ่ไม่จู้จี้จุกจิก คุด่า แต่ช่วยจัดอาหารกับภาชนะให้เหมาะสม และสร้างบรรยากาศที่ดี ให้ผ่อนคลาย รู้สึกมีความสุข โดยทำตัวเป็นแบบอย่าง
 - เด็กที่มีความพิการ หรือเจ็บป่วยเรื้อรัง อาจต้องการให้ผู้เลี้ยงดูช่วยเหลือเป็นพิเศษในการกินอาหาร และดื่มน้ำ

ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กเล็ก

ทารก (อายุ ๐-๑๒ เดือน)	เด็กเล็ก (อายุ ๑- ๕ ปี)
๑. ให้นมแม่อย่างเดียวยุติตั้งแต่แรกเกิดถึง ๖ เดือน ไม่ต้องให้อาหารอื่นแม่แต่น้ำ	๑. ให้อาหารมือหลัก ๓ มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน ๒ มื้อต่อวัน
๒. เริ่มให้อาหารตามวัยเมื่ออายุ ๖ เดือน ควบคู่ไปกับนมแม่ *	๒. ให้อาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน
๓. เพิ่มจำนวนมื้ออาหารตามวัยเมื่ออายุลูกเพิ่มขึ้น จนครบ ๓ มื้อเมื่อลูกอายุ ๑๐-๑๒ เดือน	๓. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึงอายุ ๒ ปี เสริมนมรสจัดวันละ ๒-๓ แก้ว
๔. ให้อาหารตามวัยที่มีคุณภาพและครบ ๕ หมู่ ทุกวัน	๔. ฝึกให้กินผักผลไม้จนเป็นนิสัย
๕. ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณ และความหยาบของอาหารขึ้นตามอายุ	๕. ให้อาหารว่างที่มีคุณภาพ
๖. ให้อาหารรสชาติ หลีกเลี่ยงการปรุงแต่งรส	๖. ฝึกให้กินอาหารรสชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
๗. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย	๗. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
๘. ให้ดื่มน้ำสะอาด งดเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม	๘. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวานและน้ำอัดลม
๙. ฝึกวิธีดื่มน้ำให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัย	๙. ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย
๑๐. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ	๑๐. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

* ถ้าการเจริญเติบโตมีแนวโน้มลดลง หรือไม่สามารถให้นมแม่ได้อย่างเต็มที่ อาจเริ่มให้ก่อนได้แต่ไม่ให้อ่อนอายุครบ ๔ เดือน

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :



เด็กทุกคนต้องการอาหารครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ ที่มีปริมาณสารอาหารพอเพียง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ วิตามินเอ ธาตุไอโอดีน เหล็ก และแคลเซียม

- ๔.๑ การขาดวิตามินเอ อาจทำให้เด็กตาบอดและเจ็บป่วยบ่อย จึงควรให้อาหารที่มีวิตามินเอแก่เด็กเป็นประจำ ซึ่งมีมากในนมแม่ ตับ ไข่แดง ฟักทอง มะละกอสุก มะเขือเทศ มะม่วงสุก ผักใบเขียว เช่น ตำลึง เป็นต้น
- ๔.๒ การขาดธาตุไอโอดีน ทำให้ร่างกายและสมองไม่เติบโต พัฒนาการล่าช้า การได้ยินบกพร่อง และปัญญาอ่อน ดังนั้น หญิงที่ตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และเด็กจำเป็นต้องกินอาหารที่มีไอโอดีนเพียงพอ เช่น เกลือเสริมไอโอดีน น้ำปลาเสริมไอโอดีนและอาหารทะเล
- ๔.๓ การขาดธาตุเหล็กทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง ร่างกายไม่เติบโต ทำงานได้น้อย เชื่องซึม ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำ จึงควรให้หญิงที่ตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และเด็กโดยเฉพาะใน ๒ ปีแรก กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงเป็นประจำ เช่น ตับ เนื้อสัตว์ ไข่แดง นม ผักใบเขียว เป็นต้น
- ๔.๔ ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในทารกและเด็กเล็ก ทำให้เกิดปัญหาพัฒนาการทางสติปัญญา สังคม และการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ส่งผลให้เด็กไม่เล่น เรียนรู้ช้า
- ๔.๕ การขาดธาตุแคลเซียมทำให้กระดูกบางและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน ดังนั้น เพื่อให้เด็กมีความสูง สมวัยและมีกระดูกแข็งแรงที่สุดตามศักยภาพทางกรรมพันธุ์ เด็กควรได้รับอาหารที่เป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียมทุกวัน ในช่วงขวบปีแรกคือนมแม่ หลังจากนั้นควรให้นมรสจืดวันละ ๒-๓ แก้ว และให้เต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียวบางชนิด เช่น คื่นช่าย ผักกาดเขียว ตำลึง เป็นต้น เป็นประจำ
- ๔.๖ อาการอุจจาระร่วงและโรคหัด ทำให้เด็กสูญเสียวิตามินเอมาก หากเกิดขึ้นกับทารกก่อนอายุ ๖ เดือน ควรให้เพิ่มมือนมแม่ หลังอายุ ๖ เดือน ควรเพิ่มอาหารที่มีวิตามินเอ หรือให้ยาวิตามินเอ
- ๔.๗ โรคมาลาเรียและพยาธิปากขอ ทำให้ร่างกายเสียดื้อและเกิดอาการโลหิตจางรุนแรงได้ จึงควรป้องกันด้วยการรักษาสุขอนามัย สวมรองเท้า ใ้ส้วม ระวังไม่ให้ยุงกัด และรักษาอย่างถูกต้องทันที่

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๕. การเจ็บป่วยทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ในระยะพักฟื้น เด็กต้องการอาหารเพิ่มเติมอีกหนึ่งมื้อต่อวัน นานอย่างน้อย ๑ สัปดาห์ เพื่อซ่อมแซมการสึกหรอและช่วยให้เด็กเติบโตต่อไปได้

- ๕.๑ เมื่อเด็กป่วย โดยเฉพาะเป็นโรคอุจจาระร่วง หรือออกหัด เด็กจะเบื่ออาหาร ถ้าได้ดูดซึมอาหารน้อยกว่าปกติ การป่วยแต่ละครั้งจะทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก และถ้าป่วยปีละหลายครั้ง จะทำให้เด็กเป็นโรคขาดสารอาหารและตัวเล็กกว่าวัย
- ๕.๒ ในระยะที่เจ็บป่วย เด็กควรได้รับนมแม่บ่อยขึ้นและอาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก เพิ่มทีละน้อยและบ่อยๆ
- ๕.๓ หลังการเจ็บป่วยในระยะพักฟื้น เด็กต้องการอาหารเพิ่มขึ้น ๑ มื้อ ทุกวันเป็นเวลาอย่างน้อย ๑ สัปดาห์ จะช่วยให้เด็กฟื้นตัวเป็นปกติเร็ว
- ๕.๔ ถ้าเด็กมีอาการเจ็บป่วย และเบื่ออาหารนานเกิน ๒ ถึง ๓ วัน ควรพาไปรับการตรวจรักษาจะได้ไม่เจ็บป่วย ร้ายแรง
- ๕.๕ ป้องกันการเจ็บป่วยของเด็กด้วยการจัดที่อยู่อาศัย ของใช้สำหรับเด็ก และสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ปลอดภัย จากอุบัติเหตุ มีอากาศถ่ายเทดี ล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง รักษาความสะอาดของร่างกาย และขับถ่ายใน ถัง หลีกเลี่ยงการสัมผัสโรค และกำจัดพาหะนำโรค เช่น ยุง แมลงวัน
- ๕.๖ ถ้าเด็กกินอาหารน้อยหรือไม่ครบ ๕ หมู่ หรือ เติบโตน้อยกว่าเกณฑ์อายุ ควรพิจารณาให้วิตามินรวม เสริม ร่วมกับจูงใจให้เด็กกินได้ครบถ้วนเพียงพอ ดงขนมจีบ และน้ำหวานระหว่างมื้อ และควรปรึกษา แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๖. สุขภาพช่องปากและฟันมีความสำคัญต่อการกินอาหาร สุขภาพ และพัฒนาการของเด็ก

- ๖.๑ โรคฟันผุในเด็ก อาจเป็นสาเหตุให้เด็กขาดสารอาหาร และเจ็บป่วยเรื้อรัง
- ๖.๒ ดูแลฟันเด็กด้วยการให้อาหารอย่างเหมาะสม รักษาความสะอาดในช่องปาก และตรวจฟันเด็กอย่างสม่ำเสมอ การ พาลูกไปพบหมอฟันก่อนมีฟันผุ จะทำให้เด็กไม่กลัวการทำฟัน
- ๖.๓ ถ้าเด็กกินนมขวด ไม่ให้เด็กดื่มนมจนหลับคาขวดนม เมื่อเด็กนั่งได้ควรค่อยๆ ฝึกให้เด็กดื่มนมจากแก้ว เลิกดื่มนม ขวดเมื่อเด็กอายุ ๑ - ๑ ๑/๒ ปี อย่างช้าไม่เกิน ๒ ปี ควรให้ดื่มน้ำหลังจากกินอาหารอื่นนอกจากนมแม่
- ๖.๔ ห้ามเติมน้ำตาล น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม หรือของปรุงรสในนมและอาหารเด็ก เพราะจะทำให้ติดรสหวานและเบื่ออาหาร

- ๖.๕ ให้นมและอาหารเป็นเวลา อาหารว่างควรมีโปรตีน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแต่แป้งและน้ำตาล ไม่ให้เด็กดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลม
- ๖.๖ เช็ดเหงือกและฟันลูกด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุก เมื่อฟันลูกขึ้นหลายซี่ ให้ใช้ยาสีฟันเด็กที่มีฟลูออไรด์แต่ปลายขนแปรงพอชั้นๆ แปรงฟันลูก
- ๖.๗ เมื่อเด็กขึ้นได้ม้วน ควรฝึกให้เด็กแปรงฟันเอง และแม่แปรงซ้ำให้สะอาด ควรชมเชยให้กำลังใจ เพื่อปลูกฝังนิสัยรักการแปรงฟันให้ลูก

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๗. การเตรียม การปรุงประกอบอาหารของเด็ก ต้องคัดเลือกอาหารที่สะอาด สด ปลอดภัยจากสารปนเปื้อน และสิ่งเจือปน ต้องใช้ภาชนะที่สะอาด ปลอดภัย และเหมาะสม

- ๗.๑ คัดเลือก ล้างอาหารสดให้สะอาด ก่อนนำมาปรุงประกอบอาหารให้เด็กกิน
- ๗.๒ ไม่ใส่เครื่องปรุงรส หรือสิ่งเจือปนที่ไม่มีคุณค่าในอาหารเด็ก เช่น ผงชูรส น้ำตาล ยกันบูด ผงกรอบ สีผสม อนุญาต
- ๗.๓ ไม่ควรซื้ออาหาร ที่ไม่แน่ใจความสะอาดให้เด็กกิน ซึ่งอาจทำให้เด็กท้องเสียได้
- ๗.๔ อาหารเนื้อสัตว์จำพวกบั้ง ย่าง ด้วยเตาถ่าน เพิ่มความเสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง จึงไม่ควรให้เด็กกิน
- ๗.๕ ภาชนะที่ใช้ในการปรุง และใส่อาหารเด็ก ต้องทำความสะอาดทั้งภายนอก ภายใน ต้องทำจากวัสดุที่ไม่เป็นพิษ ปราศจากสารตะกั่ว

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๘. วิธีการให้อาหาร ควรปรับให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของเด็ก และค่อยๆ ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย

- ๘.๑ เวลากินอาหารเป็น โอกาสอันดีที่พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูจะได้พูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้เด็กเจริญอาหาร ได้เรียนรู้พฤติกรรมมารยาทอาหาร และมีพัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์ที่ดีต่อไป
- ๘.๒ พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูควรปรับวิธีการให้อาหารแก่เด็กให้เหมาะกับวัยและระดับความสามารถของเด็กในการช่วยตัวเอง

- ๘.๑ ทารกแรกเกิดถึง ๖ เดือน ให้เฉพาะนมแม่อย่างเดียว ช่วง ๒ เดือนแรก ๘-๑๐ มื้อตามต้องการ หลังจากนั้นให้ห่างออกในช่วงกลางคืน
- ๘.๔ ช่วง ๖-๘ เดือน ให้อาหารตามวัยที่บดละเอียดและลักษณะกึ่งเหลว ป้อนด้วยช้อนเพื่อฝึกการกลืน
- ๘.๕ ช่วง ๘-๑๐ เดือน เริ่มให้อาหารบดหยาบขึ้น และลดนมมื้อดึก
- ๘.๖ อายุ ๑-๒ ปี ฝึกให้ถือถ้วยดื่ม หยิบของกินและตักอาหารด้วยช้อนกินเอง โดยให้เด็กได้หัดเคี้ยวอาหารที่อ่อนนุ่มชิ้นเล็กๆ ให้งนมจากขวด
- ๘.๗ อายุ ๓-๕ ปี ฝึกการมีส่วนร่วมวงอาหาร ใช้ช้อนกลาง จัดภาชนะและเตรียมอาหาร