อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียนระดับประถม

ตอน หลักเกณฑ์ในการเตรียมอาหารสำหรับเด็กวันก่อนเรียนและวัยเรียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันทนีย์ เกรียงสินยศ
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียนจำเป็นที่จะต้องได้รับอาหารครบ 5 หมู่ ซึ่งประกอบไปด้วย ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ นมและเนื้อสัตว์ ส่วนน้ำมัน น้ำตาล อาหารหวาน อาหารเค็ม ควรต้องจำกัดไม่ให้รับประทานมากเกินไป อาหารกลุ่มที่ 1 กลุ่มข้าว แป้ง ควรจะเลือกรับประทานข้าวที่เป็นข้าวกล้องที่ผ่านการขัดสีน้อย ถ้าเป็นขนมปังควรเลือกขนมปังที่ทำจากข้าวสาลีที่ไม่ผ่านการขัดสีมากหรือที่เรียกกันว่าโฮลวีท กลุ่มที่ 2 กลุ่มผัก ควรให้เด็กทานผักเป็นประจำ เลือกผักที่หลากหลาย ปรุงแต่งให้ผักน่ารับประทานจะเป็นการส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักเพิ่มมากขึ้น ส่วนผลไม้ก็เช่นเดียวกัน จะช่วยให้มีกากใยและวิตามินซีเพิ่มขึ้น ควรที่จะให้ผลไม้นั้นเป็นอาหารว่างหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลัก ส่วนเนื้อสัตว์ ควรหั่นเป็นชิ้นให้รับประทานในลักษณะที่เป็นกับข้าว ถ้าเป็นไปได้ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย ในช่วงที่เป็นเด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียนสามารถที่จะรับประทานไข่ได้ทุกวัน วันละ 1-2 ฟอง เพราะไข่มีโปรตีนและมีสารอาหารที่คุณภาพดี

การรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นกับเด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียน แต่เนื่องจากว่าเด็กยังมีการเจริญเติบโต การได้รับอาหารเพียงแค่ 3 มื้อ อาจจะได้รับพลังงานและสารอาหารต่างๆ ไม่เพียงพอ ดังนั้น เด็กในวัยวัยก่อนเรียนและวัยเรียนควรรับประทานอาหารว่างวันละ 2 มื้อ และที่สำคัญควรเน้นให้รับประทานอาหารเช้าทุกวัน เพราะอาหารเช้ามีความจำเป็นต่อเด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียน โดยอาหารว่างควรจะเป็นอาหารว่างที่มีประโยชน์ อาหารว่างไม่ควรเป็นอาหารทอด มันๆ หรือขนมขบเคี้ยว เด็กในวันนี้ควรที่จะต้องดื่มนมทุกวันเพื่อช่วยในการเจริญเติบโต โดยเฉลี่ยวันละ 1-2 แก้ว แต่ไม่ควรดื่มนมพร้อมกับอาหาร เพราะจะทำให้การดูดซึมของแร่ธาตุได้ไม่ดีพอ ควรดื่มนมในมื้อเช้าหรือดื่มเป็นอาหารว่างจะได้ประโยชน์มากกว่า

อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียนระดับประถม
ตอน การปลูกฝังให้เด็กรับประทานผัก ควรเริ่มในช่วงวัยนี้หรือไม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันทนีย์ เกรียงสินยศ
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัญหาเด็กไม่กินผัก เป็นปัญหาที่เราได้ยินกันเป็นประจำ มักได้รับคำถามว่าเด็กไม่รับประทานผักจะทำอย่างไรดี เมื่อพบปัญหานี้ ควรย้อนกลับไปดูคุณพ่อคุณแม่ก่อนว่ามีพฤติกรรมอย่างไร ส่วนใหญ่จะพบว่าเด็กไม่เคยได้รับประทานผักหรือรับประทานน้อยมาก บนโต๊ะอาหารก็ไม่มีผักให้เห็น โต๊ะอาหารของบางบ้านอาจจะมีแต่ข้าวเหนียวหมูปิ้ง หรือข้าวผัดต่างๆ ดังนั้น ถ้าอยากให้เด็กรับประทานผัก ควรเริ่มตั้งแต่เด็กได้รับอาหารเสริม คือ ตั้งแต่ 1-6 เดือนขึ้นไป แม้ในวันแรกอาจจะเริ่มเป็นข้าวบดก็ตาม แต่ในวันถัดๆ ไป ควรมีการเสริมผักลงไปในข้าวบด ตัวเนื้อผักนั้นควรให้เห็นเป็นเนื้อผักจริงๆ เมื่อเด็กโตมากขึ้นจึงไม่จำเป็นต้องบดให้ละเอียดมาก ก็จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กกินผัก บางครั้งคุณพ่อคุณแม่อาจจะคิดว่าผักไม่อร่อย เด็กรับประทานยาก เมื่อเด็กปฏิเสธก็ยอมที่จะไม่ให้เด็กรับประทานผัก แต่ถ้าคุณพ่อคุณแม่มีพฤติกรรมที่ดี เด็กก็จะเลียนแบบพฤติกรรมผู้ใหญ่ ถ้าคุณพ่อคุณแม่รับประทานผักให้เด็กเห็น ก็จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม ควรเริ่มจากผักที่รับประทานง่าย ไม่มีกลิ่นฉุน เช่น แครอต ฝักทอง ตำลึง เป็นผักที่กินง่าย จะช่วยทำให้เด็กยอมรับรสชาติของผัก การแต่งสีสันของตัวอาหาร เช่น การทำข้าวผัด ตกแต่งด้วยผักที่เป็นส่วนประกอบให้มีหน้าตาน่ารับประทาน จะช่วยทำให้เด็กรับประทานผักได้ดีขึ้น หรือการให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การเลือกชนิดของผักที่เด็กอยากจะรับประทาน ก็จะช่วยให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น หลายๆ บ้านมีพื้นที่ว่างในการปลูกผักสวนครัวเอง ก็สามารถจัดกิจกรรมให้เด็กร่วมปลูกผัก ให้เด็กได้เห็นว่าผักนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร สามารถเก็บใบนั้นมาล้าง มาประกอบอาหารได้ เด็กก็จะสามารถรับประทานผักได้เพิ่มขึ้น และปฏิเสธผักน้อยลง

อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียนระดับประถม
ตอน เด็กที่มีน้ำหนักตัวผอมกว่าเกณฑ์มาตราฐานจะเกิดผลเสียอย่างไร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันทนีย์ เกรียงสินยศ
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียนระดับประถม ที่มีการเจริญเติบโตสมวัยเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้เด็กโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี การที่จะทราบว่าการเจริญเติบโตของเด็กนั้นเหมาะสมหรือไม่ สามารถดูจากน้ำหนักและส่วนสูงควบคู่กัน ในกรณีที่เด็กมีการเจริญเติบโตที่ไม่เหมาะสม เช่น ผ่านไป 1 ปี ยังมีน้ำหนักตัวเท่าเดิม ส่วนสูงก็ไม่เพิ่มขึ้น ก็ต้องหาสาเหตุว่า สาเหตุอะไรที่ทำให้เด็กไม่มีการเจริญเติบโต ในหลายครั้งสาเหตุที่พบคือ เด็กจะห่วงเล่น ไม่ค่อยรับประทานอาหาร ซึ่งตรงนี้จะต้องมีกลไกวิธีการที่จะทำให้เด็กได้รับประทานอาหารที่เหมาะสม คงจะต้องให้ความสำคัญกับอาหาร 3 มื้อ แต่ละมื้อควรมีสารอาหารครบทุกหมวดหมู่ สังเกตดูว่าเด็กชอบอาหารในกลุ่มไหน อาจจะมีการจัดเพื่อให้เด็กรับประทานอาหารได้เพิ่มมากขึ้น ถ้าเด็กรับประทานได้น้อย ควรให้ความสำคัญกับการจัดเตรียมอาหาร เช่น ให้เด็กมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร ในกรณีที่เด็กมีน้ำหนักตัวน้อยจริงๆ อาจจะใช้น้ำมันพืชหรือน้ำมันรำข้าวผสมไปในส่วนของมื้ออาหารคือ อาจจะมีอาหารผัด ซึ่งจะช่วยให้เด็กรับพลังงานได้มากเพียงพอ

สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่ไม่เพียงพอคือ อาจจะรับประทานขนมมากเกินไป เมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร เด็กไม่สามารถรับประทานได้ เนื่องจากรับประทานขนมมาก่อน ดังนั้น เพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่ดีขึ้น ควรที่จะไม่ให้เด็กรับประทานขนมก่อนรับประทานอาหาร ในแต่ละมื้อ เด็กควรได้รับประทานอาหารอย่างเต็มที่ก่อนที่จะมีการลุกออกไปเล่น ควรจะมีอาหารมื้อว่างเป็นอาหารที่มีประโยชน์ นอกจากผลไม้แล้วอาจจะเป็นข้าวต้มมัด ข้าวผัดจานเล็กๆ หรือเป็นอาหารที่ให้พลังงานต่อร่างกาย ก็จะเป็นส่วนช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่ดีขึ้น แต่ถ้าเด็กรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นแล้ว ดื่มนมได้แล้ว แต่น้ำหนักตัวยังไม่เพิ่มขึ้น อาจจะต้องไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุว่าอะไรที่เป็นสาเหตุที่ทำให้การเจริญเติบโตของเด็กนั้นไม่ดี

อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียนระดับประถม

ตอน เด็กที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไป มีผลต่อพัฒนาการและสุขภาพของเด็กหรือไม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันทนีย์ เกรียงสินยศ
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบันนี้ มักจะพบปัญหาเด็กที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไป ซึ่งมีส่วนมาจากการเลี้ยงดูและจากอาหารที่ให้เด็กรับประทาน ซึ่งถ้าเด็กเริ่มมีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเกิน พ่อแม่ควรระมัดระวังเรื่องการจัดอาหาร เนื่องจากเด็กยังมีการเจริญเติบโตอยู่ จึงไม่แนะนำให้ลดน้ำหนักในเด็กที่เริ่มอ้วน เพียงแต่ให้ชะลอน้ำหนักที่จะเพิ่มขึ้นและรอให้ส่วนสูงนั้นสูงขึ้นตามวัยที่เหมาะสม ดังนั้น เด็กยังมีความจำเป็นที่จะต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่เหมือนเดิม อาหารในกลุ่มที่ให้พลังงานหลักคือ กลุ่มข้าว แป้ง ควรระมัดระวัง เช่น ถ้าเด็กต้องรับประทานข้าว 2 จาน หรือเติมข้าวบ่อย ก็อาจจะต้องลดปริมาณของข้าวที่เติมให้ลดลง หลีกเลี่ยงของทอด ของมัน อาหารประเภทไก่ทอด หมูทอด หรือว่าเนื้อสัตว์ที่เห็นมัน ควรที่จะต้องหลีกเลี่ยง แต่ยังควรให้รับประทานเนื้อสัตว์อยู่ อาจเปลี่ยนลักษณะเป็นแบบต้ม ปิ้ง ย่าง แทนที่การทอดที่ใช้น้ำมันมาก พวกขนมต่างๆ เช่น เบเกอรี่ แซนวิช ซึ่งเด็กวัยนี้ชอบรับประทาน แต่จะส่งผลให้เด็กได้รับพลังงานที่มากเกินไป ควรเพิ่มผักในมื้อของอาหาร และให้บริโภคผลไม้แทนที่ขนมหวานต่างๆ

อีกประเด็นที่คุณพ่อคุณแม่จะต้องดูคือ เรื่องของเครื่องดื่มที่มีสีสันต่างๆ รสชาติต่างๆ ซึ่งควรที่จะต้องลดปริมาณลงหรือหลีกเลี่ยงไม่ให้ดื่มเลยถ้าพบว่าเด็กมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไปแล้ว แต่สำหรับนมเด็กควรที่จะดื่มนมอยู่ แต่อาจจะเปลี่ยนจากนมที่มีไขมันเต็มครบส่วนเป็นนมที่มีไขมันต่ำ เพื่อที่จะให้เด็กได้รับสารอาหารในเรื่องของโปรตีนและธาตุแคลเซียมที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถช่วยทำให้เด็กสูงอยู่ เพียงแต่ลดปริมาณไขมันและพลังงานที่ได้ให้ลดลง และถ้าเด็กกลุ่มนี้ไม่ค่อยมีกิจกรรม หรืออาจจะอยู่หน้าจอทีวีมากเกินไป ก็อาจจะหากิจกรรมที่สามารถทำร่วมกับพ่อแม่ได้ เช่น ไปปั่นจักรยานหรือเล่นกีฬาต่างๆ ร่วมกับเด็กๆ อื่น เด็กก็จะสามารถใช้พลังงานได้เพิ่มมากขึ้นและควบคุมน้ำหนักได้ ก็จะทำให้เด็กนั้นมีร่างกายที่สมส่วนมากขึ้น

อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียนระดับประถม
ตอน เด็กวัยนี้รับประทานอย่างไรให้สูง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันทนีย์ เกรียงสินยศ
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

การที่เด็กจะมีความสูงได้ตามปกตินั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ปัจจุบันพบว่า เด็กอยากจะมีร่างกายที่สูงใหญ่หรือสูงเพรียว เพื่อให้มีรูปร่างที่สมส่วน ปัจจัยที่มีผลทำให้เด็กสูงมีอยู่ 3 ปัจจัยหลักด้วยกัน คือ

1. **อาหารการกิน** เด็กจะต้องได้รับอาหารและพลังงานที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต จริงอยู่ที่แร่ธาตุแคลเซียมนั้นมีความจำเป็น แต่ถ้าได้รับแคลเซียมเพียงอย่างเดียวก็ไม่เพียงพอที่จะทำให้เด็กนั้นสูงได้ ดังนั้น ในเบื้องต้น เด็กควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ตามสัดส่วนที่เหมาะสม ก็จะได้ในส่วนของข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์และนม เพื่อที่จะให้เกิดความสูง แร่ธาตุที่จะทำให้เกิดความสูงคือ แคลเซียมและโปรตีนด้วย เพราะจะทำให้กระดูกเจริญเติบโตและมีความแข็งแรง

2. **การออกกำลังกาย** การออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นการสร้างกระดูกที่ได้ดีเพียงพอ เช่น การวิ่งเล่นบาสเกตบอล การกระโดดสูงต่างๆ เหล่านั้น จะเป็นส่วนช่วยให้มีการเจริญเติบโตของกระดูกในวัยที่มีความเหมาะสม เฉพาะช่วงวัยทองของเด็ก ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กจะมีการเจริญเติบโตที่เร็ว ของเด็กผู้หญิงจะอยู่ในช่วง 10-12 ปี สำหรับเด็กผู้ชายจะอยู่ในช่วง 14-16 ปี แต่อาจจะช้ากว่านั้นได้ จะสังเกตุได้ว่าช่วงนี้เด็กจะมีความต้องการของสารอาหารมาก

3. **การพักผ่อนที่เพียงพอ** ช่วงที่หลับพักผ่อน จะเป็นช่วงที่ฮอร์โมนด้านการเจริญเติบโตนั้นทำงานอย่างเต็มที่ แต่ถ้าเด็กพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะไม่สามารถสูงได้ตามที่ต้องการ

อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียนระดับประถม
ตอน อาหารชนิดใดที่เด็กวัยนี้ควรได้รับเพิ่มเป็นพิเศษ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันทนีย์ เกรียงสินยศ
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียนที่ควรได้รับเพิ่มเป็นพิเศษคือ อาหารที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมส่วนต่างๆ ดังนั้น ควรเน้นอาหารในกลุ่มพวกเนื้อสัตว์ที่มากเพียงพอและย่อยง่าย เพื่อสร้างภูมิต้านทานต่างๆ ซึ่งอาจจะเป็นเนื้อหมู เนื้อปลา เนื้อไก่ หรือไข่ เป็นสารอาหารหลักที่ควรได้รับประจำในทุกมื้อ นอกจากนี้ จะเป็นส่วนของแร่ธาตุที่ช่วยในเรื่องของการเจริญเติบโตหรือความสูง เด็กในวัยนี้ควรดื่มนมเป็นประจำ เนื่องจากนมเป็นแหล่งแร่ธาตุที่ดีของแคลเซียม ซึ่งมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและความสูงของเด็ก นอกจากนี้ เด็กควรบริโภคผักใบเขียวต่างๆ รวมทั้งปลาที่รับประทานได้ทั้งกระดูก ก็จะเป็นการเสริมแคลเซี่ยมที่เพียงพอ เด็กวัยนี้เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตของสมองอยู่ ก็ควรที่จะได้รับแร่ธาตุที่มีผลต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ อย่างแรกเลยคือ ธาตุเหล็ก ถ้าเด็กรับประทานอาหารที่ไม่เพียงพอเด็กก็จะประสบปัญหาการขาดธาตุเหล็กได้ ทำให้เกิดภาวะซีด ส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก อาหารที่มีธาตุเหล็กมาก คือ เนื้อสัตว์ เลือดหรือเครื่องในสัตว์ต่างๆ ซึ่งอาหารในกลุ่มนี้สามารถจัดให้เด็กรับประทานได้เดือนละประมาณ 2 ครั้ง เพื่อให้เด็กได้รับแร่ธาตุที่เพียงพอ สำหรับไอโอดีนนั้นมีความสำคัญต่อไอคิว ของเด็ก ซึ่งการแก้ปัญหาเรื่องของเด็กขาดไอโอดีนในประเทศไทย มีการส่งเสริมให้ใช้เกลือไอโอดีน รวมทั้งเครื่องปรุงรสต่าๆ เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ก็จะต้องมีส่วนประกอบของเกลือไอโอดีน แต่ไม่ได้หมายความว่าจะทำให้เด็กนั้นติดรสชาติเค็ม เพียงแต่การปรุงรสควรเป็นรสชาติที่อ่อนอยู่ แต่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีการเสริมไอโอดีน เพราะความต้องการของสารไอดีนไม่ได้มากนักแต่ไม่ควรเกิดการขาด เรื่องของวิตามินบี 1 ก็มีความจำเป็นเพราะช่วยในการป้องกันโรคบางอย่าง เช่น โรคเหน็บชา ซึ่งสามารถทำได้โดยให้เด็กรับประทานข้าวกล้อง ที่ไม่ผ่านการขัดสี ส่วนวิตามินบี2 ช่วยให้การเผาผลาญของคาร์โบไฮเดรตนั้นดีขึ้น

สรุป เด็กที่อยู่ในวัยก่อนเรียนหรือวัยเรียน ควรที่จะได้รับอาหารครบ 5 หมู่ แต่หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็มมากเกินไป เพราะอาหารเหล่านี้จะส่งผลให้เด็กนั้นมีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเกินและอ้วน ซึ่งจะส่งผลเสียต่อเด็กต่อไปในอนาคต