



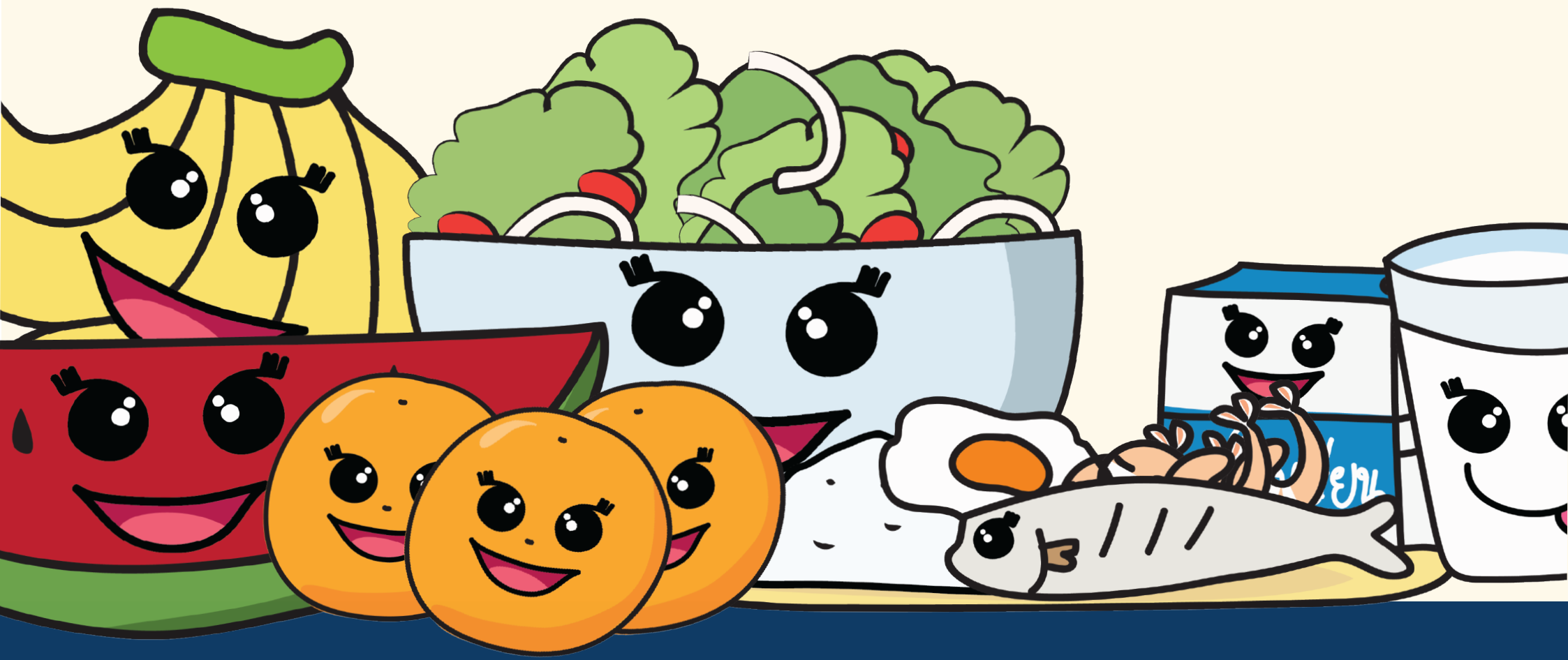
มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันโภชนาการ



คู่มือ พ่อแม่รู้ หนูเข้าใจ

(ชุดกิจกรรมการเรียนรู้และการสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการ)





เกริ่นนำ

ด้วยตระหนักเห็นความสำคัญของเด็กปฐมวัย ซึ่งถือเป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิต การส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ที่เหมาะสมตามวัย จะทำให้เด็กเติบโตอย่างสมบูรณ์พร้อมในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งปัจจัยสำคัญหนึ่งที่มีผลต่อการเรียนรู้และการพัฒนาสมองของเด็ก นอกจากการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แล้ว “อาหาร” ถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาเด็ก เพราะสารอาหารช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการส่งเสริมด้านโภชนาการและการกินที่เหมาะสม จะช่วยให้เด็กได้พัฒนาศักยภาพตนเองอย่างเต็มความสามารถ และยังเป็นการสร้างสุขนิสัยและโภชนาการที่เหมาะสมไปจนถึงวัยผู้ใหญ่

จากสถานการณ์ปัจจุบันพบว่า เด็กไทยมีพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม หรือกินไม่เป็น ทำให้มีภาวะโภชนาการทั้งด้านขาดและเกิน โดยเฉพาะพฤติกรรมกรอกินขนมกรุบกรอบ อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ที่มีปริมาณมากกว่าที่ร่างกายต้องการ นำมาสู่การเป็นโรคอ้วน และโรคเบาหวานในเด็ก ในขณะที่การส่งเสริมพฤติกรรมกรอกินผัก ผลไม้ ยังมีปริมาณที่น้อยมาก จึงมีความจำเป็นที่ผู้เกี่ยวข้องในการเลี้ยงดูเด็กทั้งผู้ปกครองเด็กและครูผู้ดูแลเด็ก ต้องร่วมมือกันเร่งสร้างพฤติกรรมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรอกินที่เหมาะสมให้แก่เด็ก โดยการให้ความรู้และสร้างความตระหนักเรื่องกรอกินที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อการมีสุขภาพ และสุขอนามัยที่ดี

ครูผู้ดูแลเด็ก ถือเป็นผู้มีความสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาเด็ก ทั้งการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และการดูแลด้านอาหารโภชนาการ รวมทั้งการจัดกิจกรรมที่让孩子ได้แสวงหาความรู้ และพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต มีคุณธรรมจริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ตรงตามมาตรฐานการศึกษาปฐมวัยที่ให้ความสำคัญต่อการประเมินผู้เรียนที่ต้องมีสุขนิสัย สุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี และมาตรฐานด้านการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาสร้าง ส่งเสริม สนับสนุน ให้เกิดความสัมพันธ์ และความร่วมมือกับชุมชนในการพัฒนาการศึกษา

คู่มือพ่อแม่รู้ หนูเข้าใจ เป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้และการสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการ ที่สอดคล้องตามคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และมาตรฐานด้านผู้เรียน ตามมาตรฐานการศึกษาของหน่วยงานต่างๆ โดยใช้หลักการสื่อสารที่มุ่งสร้างให้เกิดความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้ส่งสาร (Sender) ตัวสาร (Message) ช่องทางสาร (Channel) และผู้รับสาร (Receiver) ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับความรู้ (Knowledge: K) การสร้างทัศนคติ (Attitude: A) และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Practice: P) ของกลุ่มเป้าหมายมาเป็นแนวทาง โดยมุ่งหวังให้ครูผู้ดูแลเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเห็นความสำคัญและเข้าใจกิจกรรมการสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการ สามารถนำความรู้ไปใช้ผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และร่วมมือกันดูแลด้านอาหารและโภชนาการที่เหมาะสม สำหรับเด็ก

ข้อเสนอแนะการใช้คู่มือ

คู่มือ พ่อแม่รู้ หนูเข้าใจ เป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้และการสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล มุ่งหวังให้ครูผู้ดูแลเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือผู้ทำงานกับเด็ก ได้เห็นความสำคัญและเข้าใจกิจกรรมการสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการ สามารถจัดกิจกรรมสื่อสารกับผู้ปกครองเพื่อให้เกิดความรู้ ในคู่มือนี้ประกอบด้วยชุดกิจกรรมสำหรับผู้ปกครองและใบความรู้ประกอบการจัดกิจกรรม ซึ่งครูผู้ดูแลเด็กหรือผู้ทำงานกับเด็ก ต้องอ่านเนื้อหาใบความรู้ประกอบการจัดกิจกรรม หรือหาข้อมูลเพิ่มเติมจากภายนอกให้เข้าใจก่อนการดำเนินการ





ชุดกิจกรรม

สร้างการเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการ
สำหรับผู้ปกครอง

เนื้อหาและกิจกรรม

1. สร้างความร่วมมือระหว่างศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และครอบครัวในการส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม

● กิจกรรม จดหมายข่าว “เชื่อมสะพานเพื่อลูกรัก”

2. สร้างความตระหนักเรื่องความสำคัญของอาหารและโภชนาการสำหรับเด็ก

● กิจกรรม พ่อแม่ห่วงใย เข้าใจลูกรัก

3. ส่งเสริมการกินอาหารอย่างหลากหลายครบหมู่ มีประโยชน์ สะอาด และปลอดภัย

● กิจกรรม ล้อมวงกินข้าวกินปลา

4. ส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่ถูกต้องเหมาะสม

● กิจกรรม สร้างสุข รู้กินในนิทาน

5. ส่งเสริมพฤติกรรมการกินผัก ผลไม้ครบ 5 สี

● กิจกรรม ขบวนการทำอ้อวินผู้พิทักษ์

6. สร้างทัศนคติที่ดีต่อการกินผัก

● กิจกรรม รอบบ้านกินได้

● กิจกรรม ผักผลไม้แปลงกาย

7. คุณค่า ประโยชน์ของการดื่มนม และการดูแลสุขภาพฟัน

● กิจกรรม นมรสจืด แคลเซียมสูง

8. ประโยชน์ของการดื่มน้ำเปล่า และโทษของการดื่มน้ำอัดลม

● กิจกรรม น้ำเปล่าดี มีประโยชน์

9. อันตรายจากการกินขนมกรุบกรอบ

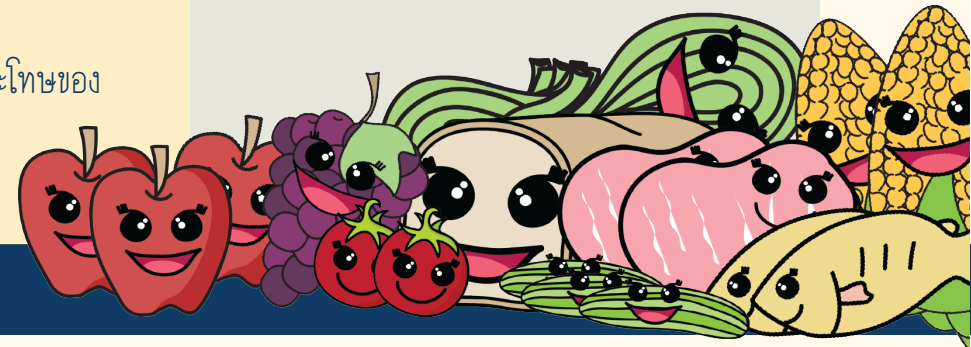
● กิจกรรม ยอดนักสำรวจ ขนมที่ลูกกิน

10. อันตรายจากการกินอาหารรสจัด

● กิจกรรม รสชาติพอดี ไม่มีโรคภัย

11. สุขอนามัยการกิน

● กิจกรรม มือลูกสะอาดดี

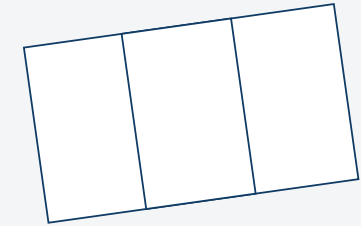




1. สร้างความร่วมมือ

ระหว่างศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและครอบครัว
ในการส่งเสริมพฤติกรรมกรกินที่เหมาะสม

กิจกรรม จดหมายข่าว “เชื่อมสะพานเพื่อลูกรัก”



● สำคัญ

จดหมายสื่อสาร เป็นสื่อช่องทางหนึ่งที่นำความรู้ในเรื่องอาหารและโภชนาการที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับเด็กสู่วัยพ่อแม่/ผู้ปกครอง และยังสะท้อนความคิดเห็นของพ่อแม่/ผู้ปกครองกลับมา เพื่อร่วมกันเฝ้าดูแลติดตามพฤติกรรมกินของเด็ก

● จุดประสงค์

1. เพื่อเป็นช่องทางการสื่อสารกับพ่อแม่/ผู้ปกครอง ในการมีส่วนร่วมส่งเสริมพฤติกรรมกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก
2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูผู้ดูแลเด็กและพ่อแม่/ผู้ปกครอง ในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กร่วมกัน

● สื่อ/อุปกรณ์

- แบบจดหมายข่าว “เชื่อมสะพานเพื่อลูกรัก”

● การจัดกิจกรรม

1. ครูผู้ดูแลเด็กวางแผนออกแบบจดหมายสื่อสาร โดยมีประเด็นสำคัญ

- ให้ความรู้ทั่วไปในเรื่องการพัฒนาร่างกาย
 - ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการ และสุขภาพของเด็ก
 - ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกินอาหารของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
 - หัวข้อแสดงความคิดเห็นที่อยากได้จากพ่อแม่/ผู้ปกครองเด็ก
 - กิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับครอบครัว
2. แจกจดหมายสื่อสารให้เด็กนำไปให้พ่อแม่/ผู้ปกครองอ่านและตอบกลับเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กร่วมกัน

● การประเมินกิจกรรม

1. การตอบรับจดหมายสื่อสารจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง
2. การแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ

● ข้อเสนอแนะ

1. กิจกรรมนี้ครูผู้ดูแลเด็กควรชี้แจงจุดประสงค์ให้พ่อแม่/ผู้ปกครองเข้าใจในรายละเอียดของจดหมายข่าว เพื่อสื่อสารสร้างความเข้าใจร่วมกัน

2. ในการออกแบบใช้กระดาษเอสี่แนวนอน พิมพ์เป็น 3 ส่วน ในแต่ละส่วนมีเนื้อหาความรู้ อาจเขียนหรือพิมพ์แปะก็ได้ แล้วถ่ายเอกสารเก็บต้นฉบับไว้เป็นผลงาน

3. เนื้อหาในจดหมายข่าวนอกจากความรู้ด้านเรื่องอาหารและโภชนาการแล้ว อาจเพิ่มเรื่องทั่วไป โดยขอข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์กรบริหารส่วนตำบล เทศบาล

4. การส่งจดหมายสื่อสารถึงพ่อแม่/ผู้ปกครอง อาจจัดส่งเดือนละ 1 ฉบับ และทุกฉบับน่าจะมีประเด็นในการแสดงความคิดเห็น เพื่อให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง เขียนแสดงความคิดเห็นกลับมา เช่น

- ปัญหาการกินอาหารของลูก
- การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย และการแก้ไขปัญหา
ด้านพฤติกรรมลูก เช่น วิธีจัดการเมื่อลูกร้องไห้รบเร้าชื่อของเล่น
- ความรู้เรื่องคุณค่าและสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก

● ตัวอย่างกรอบเนื้อหา

จดหมายข่าว “เชื่อมสะพานเพื่อลูกรัก”

1. สถานการณ์การเจริญเติบโตของเด็กในศูนย์ฯ (ภาพรวมจากการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง)
2. แนะนำสมาชิกชมรมการทำอควินผู้พิทักษ์ (ภาพถ่ายครอบครัวที่ส่งเสริมให้ลูกกินผัก ผลไม้ ครบ 5 สี เป็นประจำและข้อมูลจากการสัมภาษณ์)
3. เรื่องน่ารู้ในการพัฒนาเด็ก (เนื้อหาเน้นการพัฒนาเด็กในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม สติปัญญา)

เช่น จะเลี้ยงลูกอย่างไรให้ฉลาด

เมื่อลูกติดเกม/คอมพิวเตอร์ จะทำอย่างไรดี

สร้างสุขก่อนนอนด้วยนิทาน

4. ความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการ (เนื้อหาเน้นความรู้ในด้านโภชนาการ)

เช่น อันตรายจากไส้กรอก

หากเด็กดื่มนมเปรี้ยวเป็นประจำจะมีผลต่อร่างกายอย่างไร

วิธีฝึกเด็กให้กินผัก

ภัยเงียบจากขนมกรุบกรอบ

5. กิจกรรมภายในศูนย์ฯของเรา (เนื้อหา บอกเล่ากิจกรรมหรือความเคลื่อนไหวในศูนย์ฯ)

6. มุมมองสะท้อนความคิด (เนื้อหาการแสดงความคิดเห็นจากผู้ปกครอง)

เช่น ปัญหาการกินอาหารของลูก

การจัดการ เมื่อลูกร้องไห้รบเร้าชื่อของเล่น/ขนมกรุบกรอบ

ความรู้เรื่องคุณค่าและสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก

● ตัวอย่าง (จดหมายข่าว พับ 3 ตอน)

จดหมายข่าว “เชื่อมสะพานเพื่อลูกรัก”

2. สมาชิกขบวนการ ทำอัครวินผู้พิทักษ์	5. กิจกรรม ภายในศูนย์ฯของเรา	ปก
6. มุมมองสะท้อน ความคิด		

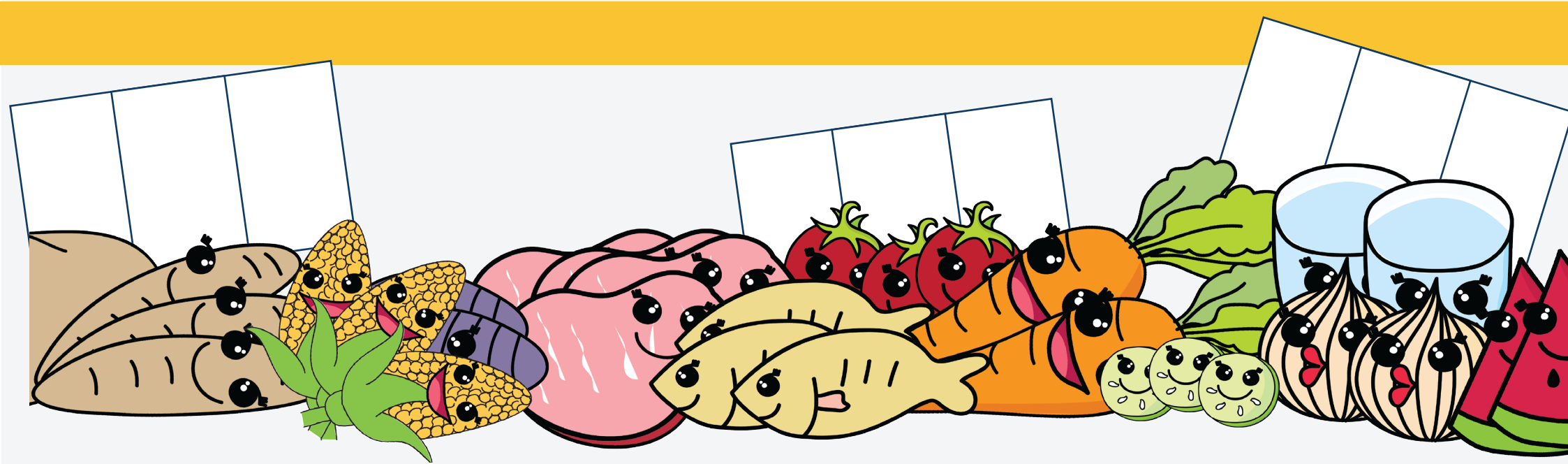
(หน้า)

2. แนะนำสมาชิกขบวนการทำอัครวินผู้พิทักษ์
5. กิจกรรมภายในศูนย์ฯของเรา
6. มุมมองสะท้อนความคิด

1. สถานการณ์ การเจริญเติบโต ของเด็กในศูนย์ฯ	4. ความรู้ ในด้านอาหารและ โภชนาการ	3. เรื่องน่ารู้ ในการพัฒนาเด็ก
---	--	-----------------------------------

(หลัง)

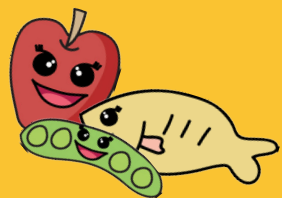
1. สถานการณ์การเจริญเติบโตของเด็กในศูนย์ฯ
4. ความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการ
3. เรื่องน่ารู้ในการพัฒนาเด็ก



1. จดหมายส่งตรง (Direct Mail)

การทำจดหมายถึงพ่อแม่เป็นจดหมายที่เรียกกันทั่วไปว่า จดหมายส่งตรงถึงตัวหรือไดเรคเมลท์คือการข้อมูลถึงกลุ่มเป้าหมาย เพื่อประชาสัมพันธ์สิ่งของและความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่กลุ่มเป้าหมาย ปัจจัยสำคัญของจดหมายคือ ข้อมูล ข้อเสนอแนะ และตัวเอกสารต้องมีความคิดสร้างสรรค์ การสร้างข้อมูลความรู้ต้องนึกถึงกลุ่มเป้าหมายคือพ่อแม่ ว่าต้องการอะไร แล้วทำข้อมูลที่ตอบสนองความต้องการนั้น โดยเน้นการสื่อที่เข้าใจง่าย ตรงประเด็น และเน้นประโยชน์ที่กลุ่มเป้าหมาย จะได้รับจากข้อมูลเหล่านั้น

เทคนิคที่ประสบผลในการทำจดหมายส่งตรงกระตุ้นด้วยส่งจดหมายมีรายชื่อ (mailing list) ตัว เช่น คุณ... ไม่ใช่ขึ้นว่าผู้ปกครองคุณหรือคุณ... เนื้อหาจดหมายฉบับแรกควรอยู่ในลักษณะเหมือนโปสการ์ดแบบสรุป โดยมีวัตถุประสงค์แนะนำเรื่องที่ทางครูต้องการทำ ฉบับต่อไปเป็นเรื่องรายละเอียดของข้อมูลบ้าง ฉบับมีการทำให้ผู้ปกครองตอบกลับ



2. สร้างความตระหนักเรื่อง ความสำคัญของอาหารและ โภชนาการสำหรับเด็ก

กิจกรรม พ่อแม่ห่วงใย เข้าใจลูกรัก

● สำคัญ

อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก การส่งเสริมด้านโภชนาการที่เหมาะสมและถูกต้อง จะช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน ช่วยให้การพัฒนาทั้งด้านร่างกายและสมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

● จุดประสงค์

1. สร้างความตระหนักให้เห็นความสำคัญในเรื่องอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็กแก่พ่อแม่/ผู้ปกครอง
2. เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสร้างความร่วมระหว่างกลุ่มพ่อแม่/ผู้ปกครอง และครูผู้ดูแลเด็ก ในการส่งเสริมด้านอาหารและโภชนาการเด็ก

● สื่อ/อุปกรณ์

- ข้อมูลภาพรวมภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรกินอาหารของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
- ใบงานชวนคิด
- แบบแสดงความพึงพอใจ

● การจัดกิจกรรม

1. ครูผู้ดูแลเด็กแจกใบงานชวนคิด “ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็ก” ให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง
2. ชวนคุย
 - อาหารมีความสำคัญต่อเด็กอย่างไร
 - ถ้าเด็กได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนเหมาะสมตามวัยจะเป็นอย่างไร

3. สรุปรายชื่อจากการพูดคุย และนำเสนอภาพรวมภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรกินอาหารของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
4. ครูผู้ดูแลเด็กให้ข้อมูลสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็ก
5. ร่วมกันกำหนดแนวทางการส่งเสริมโภชนาการสำหรับเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและที่บ้าน

● การประเมินกิจกรรม

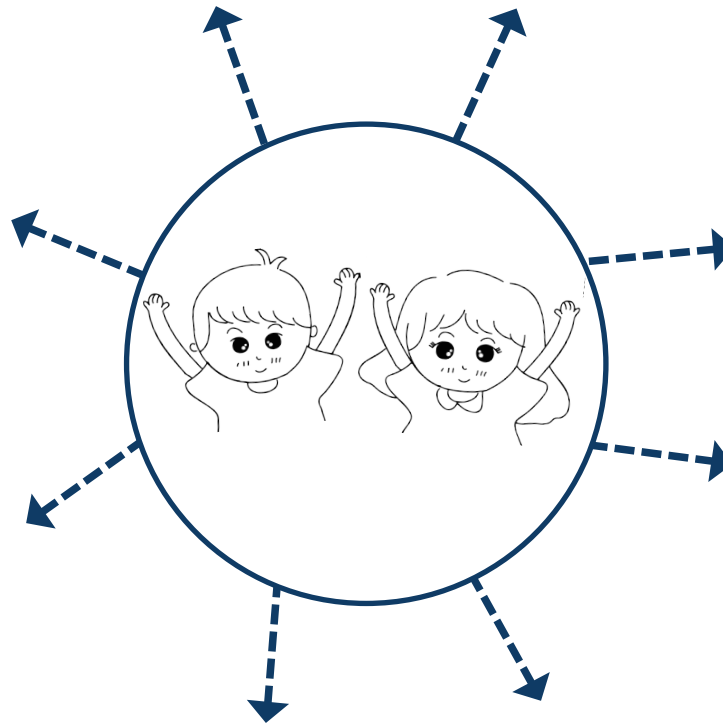
1. แบบแสดงความพึงพอใจของพ่อแม่ / ผู้ปกครอง ที่เข้าร่วมกิจกรรม

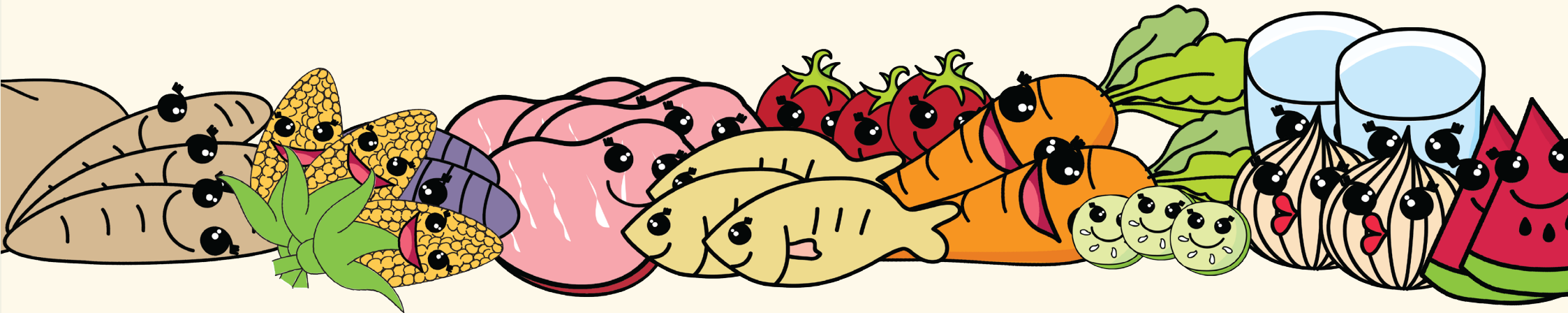
● ข้อเสนอแนะ

1. กิจกรรมนี้สามารถเชิญ นักการศึกษาจากหน่วยงานท้องถิ่น และเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เข้าร่วมพูดคุยในเรื่องอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็ก
2. จัดทำบอร์ดรายงานผลการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กทุก 3 เดือน
3. ควรใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ประมาณ 2 ชั่วโมง อาจเป็นภาคเช้า ที่พ่อแม่ / ผู้ปกครอง มาส่งเด็กหรือภาคบ่ายก่อนมารับเด็กกลับบ้าน
4. ควรจัดกิจกรรมภาคเรียนละ 2 ครั้ง ในช่วงเปิดภาคเรียน และก่อนปิดภาคเรียน เพื่อการติดตามข้อมูล และร่วมหาแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการของเด็ก

ใบงาน

ชวนคิด “ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็ก”





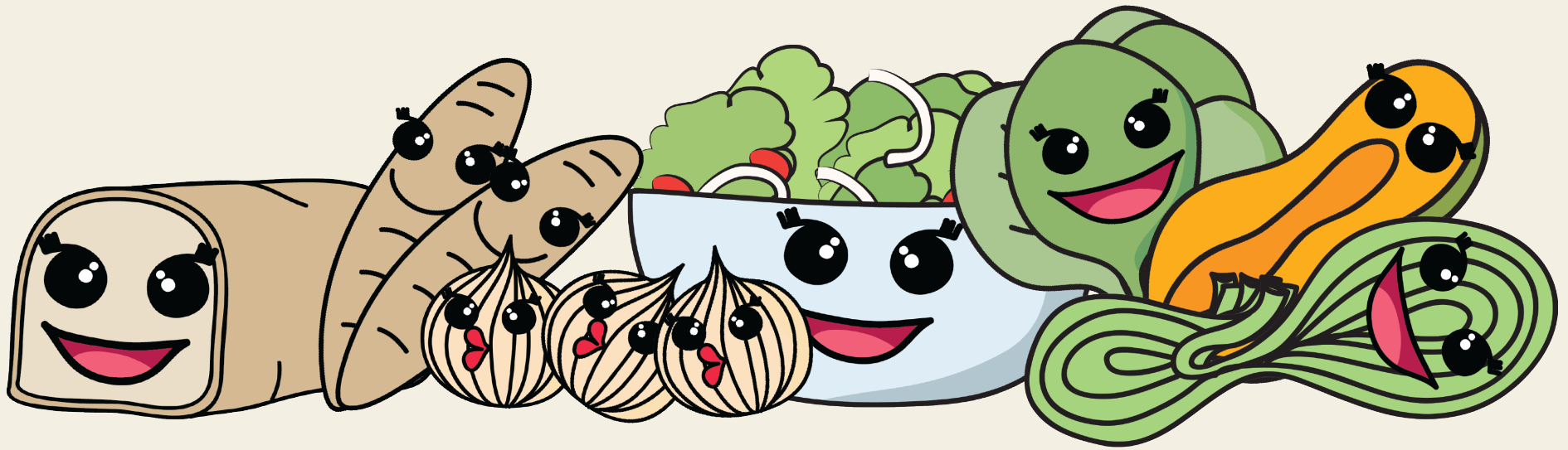
2 อาหารและความสำคัญ

คำถามสำหรับคนทั่วไป “อาหาร” สำคัญกับร่างกายคนเราอย่างไร ก่อนอื่นมาทำความรู้จัก “อาหาร” ก่อน อาหาร คืออะไร อาหารเป็นสิ่งที่เรากินเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ทำให้เกิดโทษ เช่น เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ นม ฯลฯ อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อชีวิต ที่ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้

อาหารสำคัญอย่างไร

อาหารที่เรากินเข้าไป เมื่อร่างกายย่อยแล้วจะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ สมอง กระดูก ผิวหนัง เป็นต้น
2. ให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเดิน การเล่นกีฬา การทำงานบ้าน การใช้ความคิด
3. ช่วยซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สึกหรอ
4. สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายในการต้านทานโรคต่างๆ ทำให้คนเราไม่เจ็บป่วย ง่าย ๆ ช่วยทำให้การทำงานของอวัยวะภายในร่างกายทำงานเป็นปกติ



ปกติคนเราควรกินอาหารวันละ 3 มื้อหลักคือ มื้อเช้า กลางวัน และเย็น สำหรับ เด็กๆ โดยเฉพาะเด็กเล็ก อาจเพิ่มอาหารว่างช่วงสายๆ และมื้อบ่ายอีก 2 มื้อก็ได้ เพราะเด็กเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตแต่ความจุระเพาะจะน้อย ดังนั้น จึงต้องกินเพิ่มเติมระหว่างมื้อเพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารให้เพียงพอ

เด็กควรได้อาหารแต่ละมื้อมีปริมาณเท่ากันใด?

ในทางการแพทย์ควรจะมีปริมาณเท่าๆ กัน แต่ในทางปฏิบัติจะทำได้ยากมาก ส่วนมากอาหารเช้าจะเป็นมื้อที่ได้รับน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับมื้อกลางวันและมื้อเย็น มื้อเช้าเป็นมื้อที่เร่งรีบ คุณแม่มีกิจกรรมต่างๆที่ต้องทำหรือไปทำงาน ลูกๆบางคนก็ต้องเตรียมตัวไปโรงเรียนเหมือนกัน เด็กเล็กอาจต้องใช้เวลาในการตื่น แต่งตัวจึงทำให้เด็กไม่มีความอยากอาหาร ไม่ยอมกินอาหารได้ง่ายๆ การที่จะกินอาหารมื้อเช้า มื้อสำคัญของวัน เหตุผลที่สำคัญเพราะ ร่างกายไม่ได้อาหารนานถึง 10-12 ชั่วโมง

เมื่อเทียบกับมื้อกลางวันและมื้อเย็น อย่างมากร่างกายก็อดมาเพียง 5-6 ชั่วโมง เมื่อตื่นขึ้นสมองต้องได้รับพลังงานจากอาหาร จึงจะทำงานได้ตามปกติ ดังนั้น การขาดอาหารเช้า โดยเฉพาะเด็กๆ ที่ต้องมีกิจกรรมที่ศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียน จะไม่มีสมาธิในการเรียน ความตั้งใจเรียนลดลง คิดอะไรไม่ออก สับสน หงุดหงิด เพสีย และง่วงนอน บางคนอาจมีอาการปวดท้องหรือปวดศีรษะได้ อาการเหล่านี้พบในเด็กที่ไม่ได้กินอาหารเช้า ผลของการอดอาหารเช้าจะ ชัดเจนมากขึ้นในเด็กโต เพราะต้องใช้สมองมากในการเรียน จึงอาจมีผลกระทบต่อผลการเรียนในระยะยาว ดังนั้นผู้ปกครองควรให้ความสนใจในการจัดอาหารเช้าเพิ่มเติมการเลือกซื้ออาหาร ผักสด /เนื้อสัตว์ เลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

การเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายต้องมีสารอาหารครบถ้วน สารอาหารจะเป็นส่วนประกอบอยู่ในอาหาร 5 หมู่ เมื่อกินแล้วร่างกายนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการดำรงชีวิตการเจริญเติบโต เช่น ส่วนสูงเพิ่มขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น พร้อมทั้งบำรุงร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ

ปัจจุบันพบว่า ...เด็กอาจจะกินอาหารได้อิ่มแต่สารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอต่อร่างกาย หรือกินอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งมากเกินไปเกินกว่าความต้องการของร่างกาย จึงทำให้เกิดภาวะเด็กผอม หรือ เด็กอ้วน ทำให้การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ปกติ ลักษณะที่พบ

- ร่างกายแคระแกรน ผอม เตี้ย
- พัฒนาการทางร่างกายล่าช้า
- สติปัญญาทึบ
- ประสิทธิภาพการเรียนรู้ต่ำ เฉื่อยชา
- ภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรคต่ำ ทำให้ป่วยบ่อยและเด็กอ้วน มีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูงได้มาก

สารอาหารที่เด็กไทยได้มักรับไม่เพียงพอ

พลังงานและโปรตีน โดยเฉพาะโปรตีนจะช่วยในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เด็กก่อนวัยเรียนมีความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อน้ำหนักตัวมากกว่าผู้ใหญ่ และอาหารเด็กควรมีไขมันเป็นส่วนประกอบ เพื่อให้ได้รับกรดไขมันที่จำเป็น

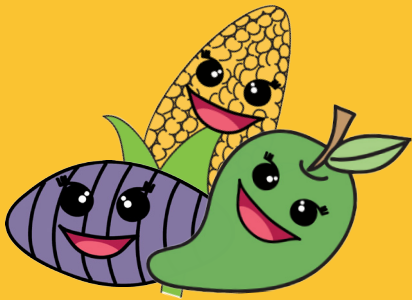
วิตามินเอ ส่งผลกระทบบต่อระบบภูมิคุ้มกันต้านโรค เช่น เป็นหวัดได้ง่าย ท้องเสียบ่อย มองในที่มืดที่สลัวไม่ชัดเจน (ตาบอดกลางคืน) หากขาดในปริมาณมากจะทำให้ตาบอดได้ วิตามินเอจะมีมากในเครื่องในสัตว์ ฝักใบเขียว

ไอโอดีน หากเด็กเกิดภาวะขาดไอโอดีนเพียงเล็กน้อยก็ส่งผลกระทบบต่อระดับไอคิว พัฒนาการช้า ปัญญาทึบ การเจริญเติบโตช้า อาการที่พบคือ เจ็บคอ ง่วงซึม ชี้นาว ไอโอดีนจะมีในเกลือ น้ำปลาที่ผสมไอโอดีน และอาหารทะเล

ธาตุเหล็ก การขาดธาตุเหล็ก จะทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 50 ของเด็กอายุแรกเกิด - 5 ปี และเด็กวัยเรียนมีภาวะโลหิตจาง เนื่องจากขาดธาตุเหล็ก การขาดธาตุเหล็กเพียงเล็กน้อยทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ทำให้เหนื่อยง่าย เชื่องซึม เรียนรู้ช้า ไม่ร่าเริง การเจริญเติบโต และภูมิคุ้มกันเชื้อโรคลดลง อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ เลือด เนื้อสัตว์ต่างๆ ฝักใบเขียวเข้ม ข้อควรจําควรกินอาหารที่มีธาตุเหล็กควบคู่กับอาหารที่มีวิตามินซีคือมีรสเปรี้ยวจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กไปใช้ได้ดี ควรดื่มนมทํางหลังมี้อาหาร 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้นมขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก

แคลเซียม ช่วยในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง และยังมีหน้าที่สำคัญเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อรวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจ วัยเด็กเป็นวัยที่ร่างกายต้องการแคลเซียมมาก เนื่องจากมีภาวะสร้างกระดูกเพื่อเจริญเติบโตช่วยให้มีการสะสมแคลเซียมในกระดูกมากขึ้น แหล่งอาหารที่มีแคลเซียมมาก ได้แก่ นม เนยแข็ง ปลาเล็กปลาน้อย ปลากระป๋อง เต้าหู้ ฝักใบเขียว

3. ส่งเสริมการกินอาหาร
อย่างหลากหลายครบหมู่
มีประโยชน์ สะอาด
และปลอดภัย



กิจกรรม ล้อมวงกินข้าวกินปลา

● สำคัญ

อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก ดังนั้นเด็กจึงควรกินอาหารให้ครบหมู่ โดยผู้ปกครองควรจัดอาหารให้เด็กได้กินอย่างหลากหลาย ไม่ซ้ำซากจำเจ และมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย กิจกรรมล้อมวงกินข้าวกินปลา เป็นการนำอาหารมาแบ่งปันกินร่วมกัน ซึ่งแสดงออกในวิถีไทยที่แสดงถึงความสามัคคี การเอื้ออาทร การอยู่ร่วมกันในสังคมไทย นอกจากนี้จะได้กินข้าวร่วมกันแล้วยังมีส่วนในการสร้างบรรยากาศพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก

● จุดประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการกินอาหารอย่างหลากหลายครบหมู่
2. เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการดูแลสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการสำหรับเด็ก

● สื่อ/อุปกรณ์

- อาหารที่นำมาจากบ้าน
- ธงโภชนาการ
- แบบแสดงคามพึงพอใจ

● การจัดกิจกรรม

1. ครูผู้ดูแลเด็กประชาสัมพันธ์กิจกรรม ให้พ่อแม่ / ผู้ปกครอง นำอาหารมาเข้าร่วมกิจกรรม
2. พูดคุยแลกเปลี่ยนอาหารที่พ่อแม่/ผู้ปกครอง แต่ละคนนำมา ส่วนประกอบและคุณค่าของอาหาร

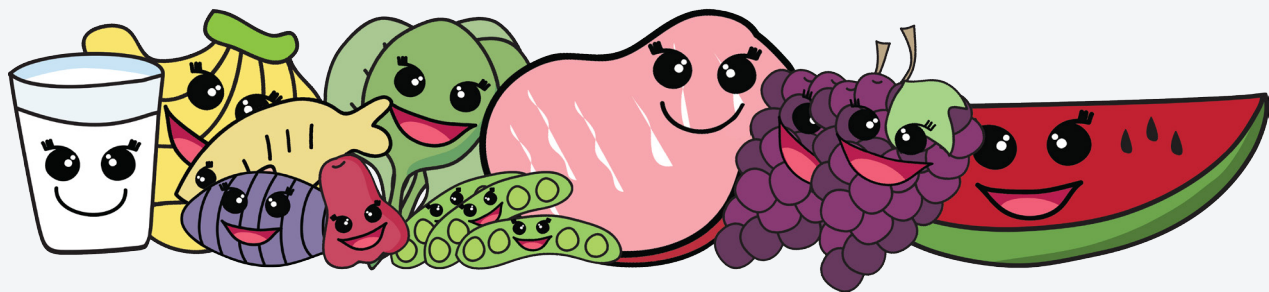
3. นำเสนอข้อมูลลงบนกระดาษคลิบชาร์ท สรุปข้อมูลที่ได้จากการพูดคุย
4. แบ่งกลุ่มครอบครัวออกเป็น 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มจัดเมนูอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนต่อการเจริญเติบโตของเด็ก
5. ครูผู้ดูแลเด็กและพ่อแม่ / ผู้ปกครอง ร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเมนูอาหารของแต่ละกลุ่ม
6. ครูผู้ดูแลเด็กให้ความรู้เรื่องธงโภชนาการ
7. ล้อมวงกินข้าวร่วมกัน

● การประเมินกิจกรรม

1. แบบประเมินความพึงพอใจ และการแสดงความคิดเห็นของพ่อแม่/ผู้ปกครองของเด็ก เรื่อง “ท่านมีวิธีเลือกอาหารให้ลูกกินอย่างไร”
“ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้”

● ข้อเสนอแนะ

1. ประชาสัมพันธ์กิจกรรมแจ้งของพ่อแม่/ผู้ปกครอง ให้ทราบล่วงหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์
2. กิจกรรมนี้อาจจัดร่วมกับกิจกรรมวันสำคัญ เช่น วันพ่อ วันแม่ หรือวันพัฒนาคุณพัฒนาเด็กเล็ก
3. หลังจัดกิจกรรม ครูผู้ดูแลเด็กจัดทำป้ายความรู้ “การเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก” เพื่อให้ความรู้กับพ่อแม่ / ผู้ปกครอง
4. สถานที่สำหรับจัดกิจกรรมควรสะอาด มีโต๊ะสำหรับจัดวาง/ตั้งสิ่งของอย่างเป็นระเบียบ มีถึงขยะในที่ที่เหมาะสม

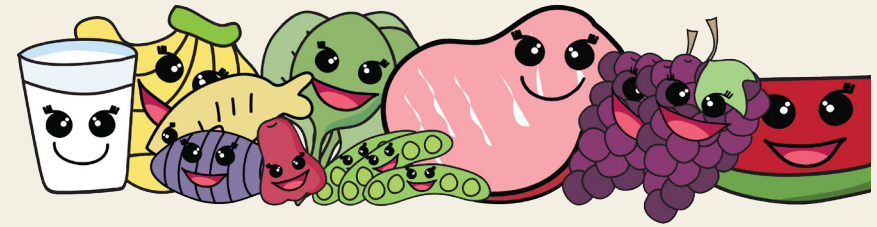


3. อาหารหลัก 5 หมู่

เด็กวัย 3 ถึง 6 ปีจะมีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมวัยต้องได้กินอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม อารมณ์ดีมีความสุข กินอาหารครบ 5 หมู่

การกินอาหารหลากหลายคือ การกินอาหารหลายชนิดไม่ซ้ำๆหรือเหมือนเดิมทุกวันเช่นกินไก่ ผักบุง ทุกวันทุกมื้อก็ควรเปลี่ยนสลับเป็น เนื้อวัว ปลา ถั่ว หมู ไข่ แทนไก่ ผักบุงอาจสลับเป็นคะน้า กวางตุ้ง ตำลึง ผักหวานบ้าน ใดๆได้อย่างหนึ่ง เพราะการกินอาหารแบบเดิมอย่างเดียวยุติทุกวันทำให้เด็กคุ้นเคยอาหารเฉพาะอย่าง อาหารแต่ละชนิดมีสารอาหารไม่เท่ากันแม้จะอยู่ในกลุ่มเดียวกันเช่นผักมีสีต่างกันมีสารวิตามิน แกลือแร่ต่างกัน เนื้อสัตว์บก สัตว์น้ำในน้ำจืดน้ำเค็มก็มีเกลือแร่ที่แตกต่างกันไป ดังนั้นการกินที่สลับหมุนกันไปจะทำให้ร่างกายได้ สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วน และยังป้องกันสารบางอย่างที่มีมากับอาหารต่างๆ อวัยวะในร่างกายเช่น ตับ ไตมีเวลาในการกำจัดสารพิษที่ตกค้างหรือเปื้อนมาจากร่างกาย กลุ่มอาหารที่ควรกินให้ครบ 5 หมู่ โดยอาหารในหมู่เดียวกันสามารถกินทดแทนกันคือ

- หมู่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆปลา ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารโปรตีนเป็นส่วนใหญ่ รวมทั้งวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการสร้างเซลล์กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก ภูมิคุ้มกันทางโรค ฮอโมน เอนไซม์ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
- หมู่ 2 ข้าว ธัญพืช(ข้าวโพด ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ฯลฯ) แป้ง ขนมปัง เผือก มัน และน้ำตาล อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่นทำให้เราเดินไปไหนมาไหนได้ทำงานได้ ถ้ารับประทานอาหารพวกนี้ในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายจะเก็บส่วนเกินนั้นเปลี่ยนไปอยู่ในรูปไขมันและสะสมในร่างกาย
- หมู่ 3 ผักต่างๆ เช่น ผักบุง ตำลึง คะน้า ฟักทอง ถั่วฝักยาว ฯลฯ
- หมู่ 4 ผลไม้ต่างๆ เช่น กล้วย ส้ม มะละกอ มะม่วง ฯลฯ
อาหารหมู่ 3 และ 4 คือผักและผลไม้เป็นแหล่งของสารอาหารจำพวกวิตามินและเกลือแร่ เช่น วิตามินเอ, บี 2, บี 6 กรดโฟลิก วิตามินซี, อี โปแตสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม ทองแดง มีหน้าที่ในการช่วยให้อวัยวะต่างๆในร่างกายทำงานได้ตามปกติและชะลอความเสื่อมของร่างกาย เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดได้ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันทางโรค นอกจากนี้ผักและผลไม้ยังอุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับระบบขับถ่าย
- หมู่ 5 ไขมันต่างๆ เช่น ไขมันจากสัตว์ และไขมันจากพืช อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารไขมัน มีหน้าที่ในการให้พลังงานที่ใช้ประจำวัน และยังเป็นพลังงานสะสมที่ร่างกายนำมาใช้เมื่อจำเป็น สำหรับอาหารเด็กวัยก่อนเรียนที่ต้องกินให้ครบ 5 หมู่ คุณครูหรือพ่อแม่ ผู้ปกครองอาจจะรู้สึกว่ายากจริงๆ



ลองมาดูอาหารเมนูนี้ที่เด็กได้กิน

ตัวอย่างเช่น ข้าวต้มหมูสับ ประกอบด้วย ข้าวต้ม 1-2 ทัพพี หมูสับ 2-3 ช้อนโต๊ะ มะละกอสุกหั่นชิ้นพอคำ (6 ชิ้น) นมจืด (180 มิลลิลิตร) ในชามนี้เด็กได้เนื้อสัตว์ ข้าว ไขมันจากหมูสับ วิตามิน เกลือแร่จากผักต้นหอม ผักชี แต่วิตามินเกลือแร่จนวน้อย ก็จะเพิ่มจากเตมจากมะละกอ และนมทำให้ครบ 5 หมู่ เพียงแต่คุณพ่อ คุณแม่เลือกผัก ผลไม้ นม เข้ามาร่วมก็ทำให้ลูก หลานของเรามีความสุขดี แข็งแรงจากอาหารที่มีคุณภาพและปริมาณเหมาะสม

สารอาหารที่เด็กไทยได้มักรับไม่เพียงพอ

แม้ผู้ใหญ่หลายคนจะทราบว่าอาหารมีความสำคัญ แต่ปัจจุบันพบว่า ...เด็กอาจจะกินอาหารได้อิ่มแต่สารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอต่อร่างกาย หรือกินอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งมากเกินไปเกินกว่าความต้องการของร่างกาย ทำให้การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ปกติ

พลังงานและโปรตีน เด็กก่อนวัยเรียนมีความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อน้ำหนักตัวมากกว่าผู้ใหญ่ และอาหารเด็กควรมีไขมันเป็นส่วนประกอบวิตามินเอ เสริมระบบภูมิคุ้มกันโรค หากขาดทำให้เป็นหวัดได้ง่าย ท้องเสียบ่อย มองในที่มืดที่สลัวไม่ชัดเจน (ตาบอดกลางคืน) หากขาดในปริมาณมาก จะทำให้ตาบอดได้ วิตามินเอจะมีมากในเครื่องในสัตว์ ผักใบเขียวโอโอติน หากเด็กเกิดภาวะขาดโอโอตินเพียงเล็กน้อยก็ส่งผลกระทบต่อระดับไอคิว สมองพัฒนาการช้า ปัญญาทึบ การเจริญเติบโตช้า โอโอตินจะมีในเกลือทะเล น้ำปลาที่ผสมโอโอติน และอาหารทะเลธาตุเหล็ก การขาดธาตุเหล็ก จะทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง เด็กอายุแรกเกิด - 5 ปี มีโอกาสภาวะโลหิตจาง เนื่องจากขาดธาตุเหล็กเพราะเด็กได้รับจากการกินอาหาร การขาดธาตุเหล็ก เพียงเล็กน้อย ทำให้ทำให้เหนื่อยง่าย เชื่องช้า เรียนรู้ช้า ไม่จำเริญ การเจริญเติบโตและภูมิคุ้มกันเชื้อโรคลดลง อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ เลือด เนื้อสัตว์ต่างๆ ผักใบเขียวเข้ม ข้อควรจำควรกินอาหารที่มีธาตุเหล็กควบคู่กับอาหารที่มีวิตามินซีคือมีรสเปรี้ยวจะช่วยให้อาหารดูดซึมธาตุเหล็กไปใช้ได้ดี ควรดื่มนมหลังมื้ออาหาร 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้นมขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กในอาหาร แคลเซียม ช่วยในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง และหน้าที่สำคัญเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาท วัยเด็กเป็นวัยที่ร่างกายต้องการแคลเซียมมาก เนื่องจากมีภาวะ สร้างกระดูกเพื่อเจริญเติบโตช่วยให้มีการสะสมแคลเซียมในกระดูกมากขึ้น แหล่งอาหารที่มี แคลเซียมมาก ได้แก่ นม เนยแข็ง ปลาเล็กปลาน้อย ปลากระป๋อง เต้าหู้ ผักใบเขียว

ปริมาณอาหารที่เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับ

ใน 1 วันมีคำถามว่าเด็กวัย 1 - 5 ขวบ ควรได้อาหาร 5 หมู่ มากน้อยเพียงใด พบว่าในวันหนึ่ง ปริมาณที่ควรได้มีดังนี้ ก็คือ

- ข้าว แป้งหรือธัญพืชอื่น ๆ 4-5 ทัพพี แต่ละมือจะประมาณ 1 ทัพพี
- ผักใบเขียวและผักอื่นๆ(ผักต้มสุก) 2-3 ทัพพีหรืออาจจะเป็น 1 ช้อน -1 ทัพพีในแต่ละมือ
- ผลไม้ 2-3 ชิ้น เช่น กล้วยน้ำว่า 1 ผล ส้มผลกลาง 2 ผล ผลไม้แบบชิ้นคำ เช่น มะละกอ แดงโม สับประรด 1 ส่วน = 8 ชิ้นคำ
- เนื้อสัตว์ 5-6 ช้อนแกง (ควรกินไข่ 1 ฟอง และกินเนื้อสัตว์อื่นๆ 3-4 ช้อนแกง)
- ควรดื่มนมเป็นประจำวันละ 2-3 แก้ว
- ใช้ไขมันหรือน้ำมันประกอบการปรุงอาหารบ้างเล็กน้อย

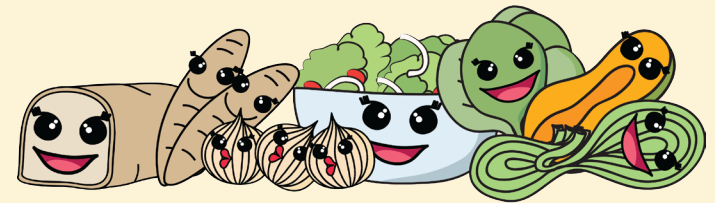
หลักสำคัญในการจัดอาหารของเด็กวัย 1- 5 ปี

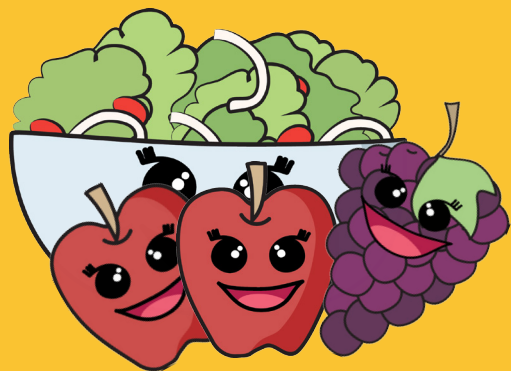
1. ควรจะจัดอาหารให้มีการหมุนเวียนกันหลายชนิด และเสริมด้วยดื่บสัปดาห์ละครั้ง
2. เตรียมอาหารให้ปริมาณพอเหมาะ ตามปริมาณที่แนะนำ
3. รสไม่จัดและเคี้ยวง่าย
4. หลีกเลี่ยงของขบเคี้ยว ขนมหวานจัด ลูกอม น้ำอัดลม และอาหารไขมันสูงมาก เช่น ของทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ก่อนกิน อาหารๆเพราะของเหล่านี้จะทำให้เด็กอ้วนเร็ว
5. ให้เด็กได้กินร่วมโต๊ะกับผู้ใหญ่ ระหว่างกินก็ไม่ควรดุเด็กหรือบังคับให้เด็กกินอาหาร เพราะจะทำให้มีปัญหาต่อไป
6. หากเด็กเพิ่งไปเล่นมาไม่ควรให้กินทันที ควรให้พักอย่างน้อย 15 นาทีก่อนจึงจะค่อยกินอาหาร

สรุปว่า การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและจำนวนหรือปริมาณเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ ร่างกายเด็กเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพ ครู คุณแม่คุณแม่และผู้ปกครองจึงควรให้ความสำคัญกับการเลือก โภชนาการที่เหมาะสมให้กับลูกในวัย 1-6 ปีหรือวัยก่อนเรียน เด็กควรได้รับอาหารมือหลัก 3 มือ อาหารว่างไม่เกินวันละ 2 มือ และอย่างลิมให้เด็กดื่มนมวันละ 2-3 แก้วด้วย

ข้อควรนึกถึง

การกินอาหารทุกชนิดสามารถยึดหยุ่นได้ บางมือกิน ได้น้อย ที่กินได้มากก็จะไปชดเชยกัน แต่อย่าให้ขาดสารอาหารต่อเนื่องหรือกินไม่หลากหลาย จะส่งผลให้ขาดอาหาร ให้เชื่อมั่นว่าร่างกายของลูกสามารถยึดหยุ่นได้ คุณพ่อคุณแม่อย่าเครียดกับปริมาณ และให้จำเอาไว้ว่า เด็กกินแน่ ถ้ารู้ใจ หมายถึงพ่อคุณแม่และครูพี่เลี้ยงต้อง ทราบว่าเด็กชอบอะไร และเราสามารถที่จะจัดปรับและ ใส่สิ่งที่เราต้องการให้ลูกทานลงไปเมนูอาหารนั้นๆ





4. ส่งเสริมพฤติกรรม การกินที่ถูกต้องเหมาะสม

กิจกรรม สร้างสุขรู้จักกินในนิทาน

● สำคัญ

การเสริมสร้างพฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสมในเด็กจะทำให้เด็กมีนิสัยการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเติบโตอย่างแข็งแรง และปราศจากโรคภัย การสร้างพฤติกรรมการกินอาหารในเด็ก สามารถใช้สื่อ "นิทาน" เป็นเครื่องมือในการสร้างนิสัยการกินได้เป็นอย่างดี เพราะนิทานเป็นสื่อที่เด็กเข้าใจง่าย สร้างความทรงจำที่ดี ช่วยเสริมปัญญาสร้างจินตนาการ สมาธิ ส่งเสริมคุณธรรมและทำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ง่าย

● จุดประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่ถูกต้องเหมาะสม
2. เพื่อส่งเสริมให้พ่อแม่ / ผู้ปกครอง ใช้สื่อ "นิทาน" สร้างทัศนคติที่ดี อันจะนำไปสู่การกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม
3. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ความอบอุ่นภายในครอบครัวด้วยกิจกรรมการอ่าน/เล่านิทาน

● สื่อ/อุปกรณ์

- หนังสือนิทาน ที่ส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

● การจัดกิจกรรม

1. พูดคุยแลกเปลี่ยนพฤติกรรมการกินของเด็ก เช่น ประเภทอาหารที่เด็กชอบ การปฏิบัติกินผักผลไม้ การชอบกินอาหารซ้ำๆ ชอบกินขนมหรือดื่มนมแทนการกินข้าว และอื่นๆ
2. สรุปรวมพฤติกรรมอาหารของเด็ก
3. ให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง บอกเทคนิควิธี "ส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมให้แก่เด็ก"
4. แนะนำสื่อ "นิทาน" ที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กกินผัก โดยครูผู้ดูแลเด็กจัดมุมหนังสือนิทานสำหรับเด็ก เนื้อหาเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมการกินอาหารและโภชนาการ และเรื่องทั่วไป
5. ประชาสัมพันธ์ด้วยการบอกกล่าวหรือติดประกาศให้พ่อแม่/ผู้ปกครองรับทราบ

● การประเมินกิจกรรม

1. สถิติจำนวนครั้งที่เด็กเอาหนังสือนิทานกลับไปให้พ่อแม่/ผู้ปกครองอ่าน/เล่าให้ฟัง
2. การสอบถามความคิดเห็น

● ข้อเสนอแนะ

1. การสอบถามความคิดเห็นของพ่อแม่/ผู้ปกครองในเรื่องต่างๆ เช่น "เด็กมีพฤติกรรมการกินเปลี่ยนแปลงอย่างไรหลังจากฟังนิทาน"
2. จัดบอร์ดชั้นชม "ครอบครัวนักอ่าน" โดยถ่ายภาพพ่อแม่/ผู้ปกครองกับลูก และสิ่งที่ได้จากการอ่านหนังสือกับลูกหลาน
3. หากพ่อแม่ / ผู้ปกครองรู้สึกดีจากการอ่านหนังสือกับลูกหลาน สามารถระดมหนังสือจากการทอดผ้าป่า หนังสือ ปีละ 1 ครั้งก็ได้
4. ตัวอย่าง - ดิกดีย์ ค้นหาคความลับ (สถาบันโภชนาการ มมหิดล)
 - หนูนิดไม่ยอมกินผัก (สำภู แสงลม/บริษัท อักษรา ฟอรัคิสส์ จำกัด)
 - กุ้งไก่ปวดท้อง (ตุ๊ปอง/สำนักพิมพ์ แพลน ฟอรัคิสส์)
 - กุ้งกิ้งท้องผูก (มนฤดี ทองกลอย/สำนักพิมพ์ แพลน ฟอรัคิสส์)
 - ผักมีประโยชน์ โทษคือลูกกวาด (โครงการสุขภาพในนิทาน ครั้งที่ 1 สโมสรนักศึกษาแพทย์ศิริราช ร่วมกับกลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย) นิทานเรื่องน้องโมไม่กินผัก
 - (โครงการสุขภาพในนิทาน ครั้งที่ 1 สโมสรนักศึกษาแพทย์ศิริราช ร่วมกับกลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย)

4. นิทาน

“หนังสือ” เป็นเครื่องมือหนึ่งที่สำคัญที่ช่วยพัฒนาการของเด็ก ที่จะทำให้เกิดความรอบรู้ สร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม และเป็นการปูพื้นฐานสร้างนิสัยรักการอ่านในอนาคต ซึ่งต้องได้รับการปลูกฝังส่งเสริมการอ่านตั้งแต่ในวัยเด็ก เพราะวัยเด็กเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ และเป็นช่วงวัยที่กำลังเก็บเกี่ยวประสบการณ์ชีวิต

การเล่นิทาน อ่านหนังสือ ให้เด็กฟัง เป็นกระบวนการที่ง่าย ประหยัดและทรงพลังที่สุดอย่างหนึ่ง ในการพัฒนาเด็ก เพราะนอกจากจะเป็นการเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์แล้ว ยังช่วยเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับเด็กให้แน่นแฟ้น เพราะเด็กจะได้เรียนรู้ภาษา ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ ผ่านน้ำเสียงที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ตัดตรงเป็นภาพความทรงจำอันแสนงดงาม เป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้เด็กติดเกม ติดเพื่อน หรือลุ่มหลงไปกับสิ่งยั่วยุต่าง ๆ เมื่อโตขึ้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการเชื่อมโลกของเด็กกับหนังสือ

ทำไมเด็ก ๆ จึงชอบและตื่นเต้นอยากให้ผู้ใหญ่เล่า “นิทาน” ให้ฟัง ก็เพราะในนิทานหลายเรื่องสนองความต้องการของเด็กแฝงอยู่ด้วย พอสรุปได้ดังนี้

... ต้องการความรัก	... ต้องการให้คนอื่นสนใจ	... ต้องการให้ความรักแก่คนอื่น
... ต้องการเล่น	... ต้องการกิน	... ต้องการสิ่งวิเศษ มหัศจรรย์
... ต้องการความสวยงาม	... ต้องการสิ่งลึกลับ	... ต้องการความขบขัน

ในกระบวนการเล่นิทานนั้น ... ผู้เล่าต้องมีจังหวะในการเล่า ใช้น้ำเสียงสูงต่ำหนักเบา ... เว้นวรรคประโยคในการเล่า ... พร้อมสร้างการมีส่วนร่วม หรือกระตุ้นความสนใจของเด็ก ด้วยการชวนคิดชวนคุย จากเนื้อเรื่องที่กำลังเล่าอยู่ ... เมื่อเล่นิทานจบชวนคิดต่อยอด ด้วยกิจกรรมต่อเนื่อง เช่น การวาดภาพพระบายสี การเล่าเรื่องของเด็ก กิจกรรมปลูกผัก เป็นต้น

การอ่านหนังสือสำหรับเด็กเล็ก ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปริมาณของหนังสือ ผู้ปกครองหลายคนคิดว่า ยังมีหนังสือมาก จะยิ่งทำให้เด็กอ่านมาก และจะมีนิสัยรักการอ่านต่อไป แต่ในความเป็นจริงแล้วพัฒนาการแรกสุดของการอ่าน และสร้างนิสัยรักการอ่าน เริ่มต้นด้วยความประทับใจในหนังสือเพียงไม่กี่เล่ม และเชื่อมโยงถึงสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดระหว่างการอ่านเป็นสำคัญ ยิ่งถ้าเด็กชอบหนังสือเล่มใด จึงถึงขั้นอ่านซ้ำหลาย ๆ รอบ ก็จะมีแนวโน้มที่จะเป็นนักอ่านได้มากกว่าเด็กที่ถูกบังคับให้อ่านหนังสือ

เมื่อเด็กมีนิสัยรักการอ่านแล้ว หากมีโอกาสได้พบกับหนังสือที่หลากหลาย มีจำนวนมากย่อมจะช่วยสนับสนุนการอ่านและรักการอ่าน ส่วนสำคัญอยู่ที่เนื้อหาหรือเรื่องราวที่เด็กรู้สึกสัมผัสได้ เชื่อมโยงได้กับการเรียนรู้รอบๆ ตัว สัมพันธ์กับผู้คนและบรรยากาศ ที่ทำให้เด็กได้ประสบกับความรู้สึกนึกคิด

“การอ่านหนังสือให้เด็กฟัง คือ การกระตุ้นให้เด็กได้คิด และเกิดจินตนาการจากเรื่องที่ได้ฟัง จากภาพที่ได้ดู” การเล่านิทาน อ่านหนังสือ ให้เด็กฟังเป็นประจำ จะช่วย ...

1. สร้างความสุขของทุกคน สร้างความผูกพันมั่นใจ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
2. สร้างความฉลาดทางปัญญา(IQ) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
3. เรียนภาษาได้ดี
4. จับประเด็นเก่ง มองสรรพสิ่งเป็นระบบ มีความคิดรวบยอด เข้าใจเรื่องเร็ว
5. สร้างสมาธิให้เด็ก
6. สร้างจินตนาการ
7. เสริมสร้างคุณธรรมและทักษะชีวิต
8. ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย สื่อให้คนอื่นเข้าใจได้ดี
9. ปลุกฝังนิสัยรักการอ่าน การเรียนรู้



เด็กได้อะไรจากการเล่านิทานอ่านหนังสือ

- ภาษา .. เด็ก ๆ ได้เรียนภาษาจากการฟัง มองเห็นภาพอยู่ในหัว เด็กที่ได้ฟังนิทานเป็นประจำ จะมีคลังคำศัพท์สะสมไว้ เซลล์สมองของเด็กเมื่อถูกกระตุ้นด้วยภาษาต่างๆ ก็จะเชื่อมต่อกันเป็นวงจรได้อย่างรวดเร็ว กลายเป็นความรู้ความสามารถทางด้านภาษา ซึ่งจะเป็นเครื่องมืออันสำคัญที่ช่วยเร่งอัตราการเรียนรู้การทำความเข้าใจเรื่องต่างๆ ของเด็กให้มากขึ้น
- สัญลักษณ์ .. ขณะที่ผู้ใหญ่อ่านให้ฟัง พยางค์ตัวอักษรไปด้วย เด็ก ๆ จะเริ่มรู้จักและเข้าใจในเวลาต่อมาเมื่อเด็ก ๆ มีกล้ามเนื้อที่พร้อม สามารถจับดินสอลากเส้นตามได้
- สมาธิ .. เมื่อได้ฟังนิทาน เด็กจะจดจ่ออยู่กับเรื่องราวของหนังสือ ช่วยพัฒนาทักษะในด้านการฟัง
- ประสบการณ์ .. เมื่อผู้ใหญ่อ่านให้เด็กฟัง ความรู้จะเพิ่มพูนจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน
- จินตนาการ .. ในหนังสือภาพจะมีองค์ประกอบ คือ เนื้อหา ภาษา และภาพ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวให้ประสบการณ์การเรียนรู้แก่เด็ก ช่วยสร้างจินตนาการพัฒนาความคิด
- สุนทรียะทางอารมณ์ .. หนังสือภาพสำหรับเด็กถือเป็นงานศิลปะ ที่ช่วยจรรโลงจิตใจ กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ ให้เกิดอารมณ์ที่ดีและมีความสุข
- รักหนังสือ การอ่านหนังสือเป็นประจำ ช่วยสร้างเสริมนิสัยรักการอ่านหนังสือโดยตรง



5. ส่งเสริมพฤติกรรม การกินผัก ผลไม้ ครบ 5 สี

กิจกรรม ขบวนการทำอัสวินผู้พิทักษ์



● สำคัญ

การกระตุ้นให้เด็กกินผักผลไม้เป็นประจำสม่ำเสมอมีผลดีต่อสุขภาพ เนื่องจากในผักผลไม้มีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้น “พ่อแม่ / ผู้ปกครอง” ควรส่งเสริมพฤติกรรมการกินผักผลไม้แทนขนมหวานให้แก่เด็กเป็นประจำ โดยเน้นการกินผัก ผลไม้ ครบ 5 สี คือ สีเขียว สีแดง สีเหลือง สีส้ม และ สีม่วง

● จุดประสงค์

1. เพื่อให้พ่อแม่ / ผู้ปกครอง ได้สำรวจและประเมินพฤติกรรมการกินผักผลไม้ของลูกหลาน
2. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกินผัก ผลไม้ ของลูกหลาน
3. เพื่อรู้จักประโยชน์ของผักผลไม้ 5 สี

● สื่อ/อุปกรณ์

- ใบกิจกรรม “บันทึกการกินผัก ผลไม้ของลูก”
- ผักสด ผลไม้ - ไม้จิ้มฟัน - จานใส่ผัก ผลไม้
- สื่อวีดิทัศน์ เพลงแอนิเมชัน ชุด ปลูกผักปลูกรัก
- แบบแสดงความคิดเห็น

● การจัดกิจกรรม

1. ครูผู้ดูแลเด็กจัดทำ “แบบบันทึกการกินผัก ผลไม้ของลูก” มอบให้พ่อแม่ / ผู้ปกครอง บันทึกพฤติกรรมการกินผักผลไม้ของลูกหลานไว้ล่วงหน้าระยะเวลา 3 วัน
2. ในวันจัดกิจกรรมเชิญพ่อแม่ / ผู้ปกครอง เข้าร่วม พร้อมนำแบบบันทึกการกินผัก ผลไม้ของลูกมาด้วย
3. ครูผู้ดูแลเด็กจัดเตรียมผักสด เช่น แตงกวา กะหล่ำม่วง แครอท ฟักทอง ถั่วฝักยาว และผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม แอปเปิล นำมาหั่นเป็นชิ้นขนาดเท่าลูกเต๋า แล้วจัดวางรวมกัน

4. ครูผู้ดูแลเด็กให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง ปิดตาชิมผักผลไม้ พร้อมคาดเดาว่า “เป็นผักผลไม้ชนิดใด” เสร็จแล้วเฉลยคำตอบ

5. ให้พ่อแม่ / ผู้ปกครอง สังเกตสีของผักและผลไม้ที่นำมาให้ชิม ครูผู้ดูแลเด็กพูดคุยประโยชน์ของสีในผัก ผลไม้ที่มีผลต่อร่างกาย

6. ครูผู้ดูแลเด็กให้ข้อมูลประโยชน์ของการกินผัก ผลไม้ เน้นการกินให้ครบ 5 สี เป็นประจำ

7. ครูผู้ดูแลเด็กและพ่อแม่ / ผู้ปกครอง ช่วยกันวิเคราะห์และสรุปผล “แบบบันทึกการกินผัก ผลไม้ของลูก” โดยนับจำนวนครั้งการกินผักผลไม้ที่พ่อแม่ / ผู้ปกครองจัดให้เด็กในระยะเวลา 3 วัน และสำรวจรายการผักผลไม้ และสีของพืชผักที่พ่อแม่ / ผู้ปกครองจัดให้เด็ก

8. ครูผู้ดูแลเด็กกล่าวชื่นชมครอบครัวที่ส่งเสริมให้เด็กกินผัก ผลไม้ และเชิญชวนเป็นสมาชิก “ขบวนการทำอัสวินผู้พิทักษ์” บันทึกภาพครอบครัว นำไปติดที่ป้ายประกาศ

9. ครูผู้ดูแลเด็กบันทึกสรุปกิจกรรม เพื่อจัดบอร์ดความรู้ประโยชน์การกินผักผลไม้ ครบ 5 สี

● การประเมินกิจกรรม

1. แบบแสดงความคิดเห็นของพ่อแม่ / ผู้ปกครอง เรื่อง “ท่านมีวิธีส่งเสริมพฤติกรรมการกินผัก ผลไม้ของลูกอย่างไร” “ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้”

● ข้อเสนอแนะ

1. กิจกรรมนี้ต้องมีการชี้แจงรายละเอียดกิจกรรมให้กับพ่อแม่ / ผู้ปกครองของเด็ก และแจกแบบบันทึกการกินผัก ผลไม้ของเด็กล่วงหน้า ประมาณ 3 วัน
2. ครูผู้ดูแลเด็ก ควรดำเนินกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่อง ภาคเรียนละ 2 ครั้ง เพื่อติดตามพฤติกรรมการกิน ผัก ผลไม้ ของเด็กว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
3. นำสรุปผลพฤติกรรมการกินผัก ผลไม้ของเด็กในแต่ละครั้ง ติดบนป้ายประกาศ เพื่อให้พ่อแม่ / ผู้ปกครอง รับทราบข้อมูล
4. จัดเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อคู่มือแนวปฏิบัติพฤติกรรมการกินผัก ผลไม้ของเด็ก เน้นการกินครบ 5 สี
5. กิจกรรมนี้สามารถทำควบคู่ไปกับกิจกรรม ยอดนักสำรวจขนมที่ลูกกิน

ใบกิจกรรม

บันทึกการกินผัก ผลไม้ของลูก

ระหว่างวันที่ ถึง

วันที่	ประเภทผัก					ประเภทผลไม้					ประเภทเครื่องดื่ม
	สีเขียว	สีขาว	สีม่วง	สีส้มแดง	สีเหลือง	สีเขียว	สีขาว	สีม่วง	สีส้มแดง	สีเหลือง	
สรุป											

5. ประโยชน์ของผัก ผลไม้ และสีของผัก ผลไม้

ผักกับเด็ก คุณจะเป็นสิ่งไม่ถูกใจ ไม่ชอบทุกครั้งที่เห็น ครูและพ่อแม่ส่วนใหญ่จึงเจอปัญหาในการที่จะหาวิธีต่าง ๆ เพื่อให้เด็กได้กินผัก ทำไมเด็กต้องกินผัก ? ในขณะที่กินผลไม้จะไม่เคยปฏิเสธเพราะผลไม้มีรสหวาน กินแล้วชื่นใจ มีสีสันเป็นจุดดึงดูดใจของเด็กๆ มาหาวิธีการที่จะทำให้เด็กชอบที่จะกินผักกัน ก่อนอื่นมาทบทวนประโยชน์ของผัก ผลไม้

ประโยชน์ของผัก ผลไม้

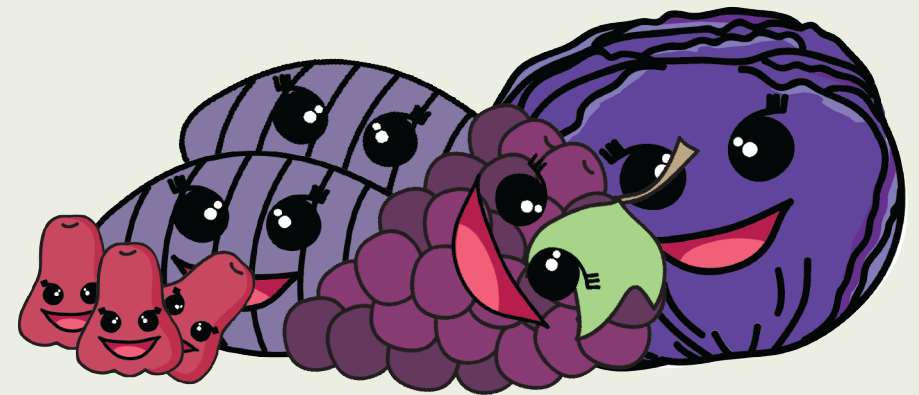
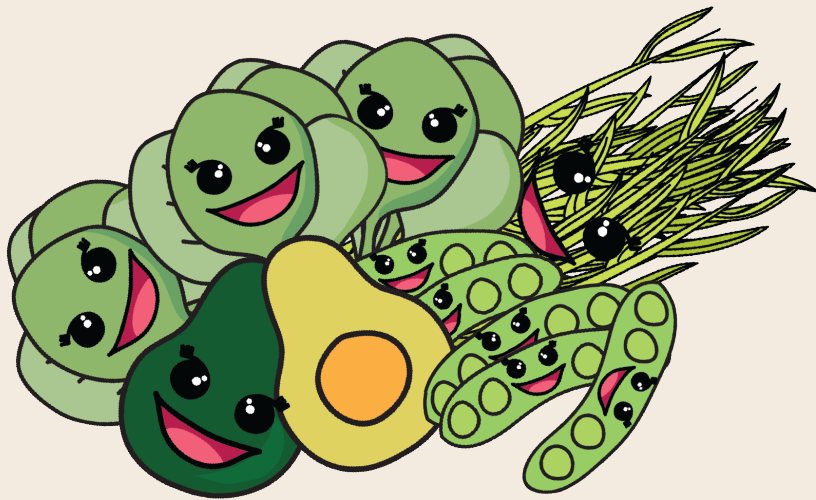
ผัก - ผลไม้ เป็นแหล่งของวิตามิน เช่นวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ไม่เจ็บป่วยง่าย ถ้าทานผักสดและผลไม้ก็จะได้วิตามินซีด้วย ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวพรรณดี นอกจากนี้ยังช่วยในการดูดซึมแร่ธาตุเหล็กจากพืชด้วย เช่น ตำลึง ผักบุ้ง คะน้า กวางตุ้ง พริกทอง แครอท ฝรั่ง มะละกอสุก กล้วยๆ

ผัก - ผลไม้ เป็นแหล่งเกลือแร่ อย่างแคลเซียม ธาตุเหล็ก มีมากในผักใบเขียวเข้ม เช่น คะน้า กวางตุ้ง ช่วยเสริมความแข็งแรงของกระดูกและฟัน ผลไม้เป็นแหล่งของเกลือแร่ โปแตสเซียม ช่วยรักษาสมดุลของกรด-ด่างในร่างกาย ช่วยระบบการทำงานของกล้ามเนื้อ ผลไม้ที่มีโปแตสเซียมสูง ได้แก่ กล้วย ลำไย ส้ม องุ่น มะละกอ มะม่วงสุก

ผัก-ผลไม้ เป็นแหล่งของใยอาหาร ผัก-ผลไม้มีใยอาหารสูง ช่วยให้ปริมาณอุจจาระเพิ่มขึ้น กระตุ้นให้ลำไส้เคลื่อนตัวและขับอุจจาระได้ ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ช่วยดูดซับสารพิษทำให้ลำไส้สะอาดไม่เกิดการสะสมของสารพิษอีกด้วย เด็กที่กินผัก-ผลไม้เป็นประจำ ท้องไม่ผูกขับถ่ายเป็นปกติ



ชวนเด็กมาสร้างสีสันกับการกินผัก ผู้ใหญ่คงต้องผสมสีในการกินผัก ผลไม้แบบมีสี 5 สี เพื่อเด็กรู้สึกสนุกตื่นเต้นกับสีต่างๆ ก่อนอื่นมารู้จักประโยชน์สีของผัก ผลไม้แบ่งไว้ 5 สีคือ



1. สีเขียว

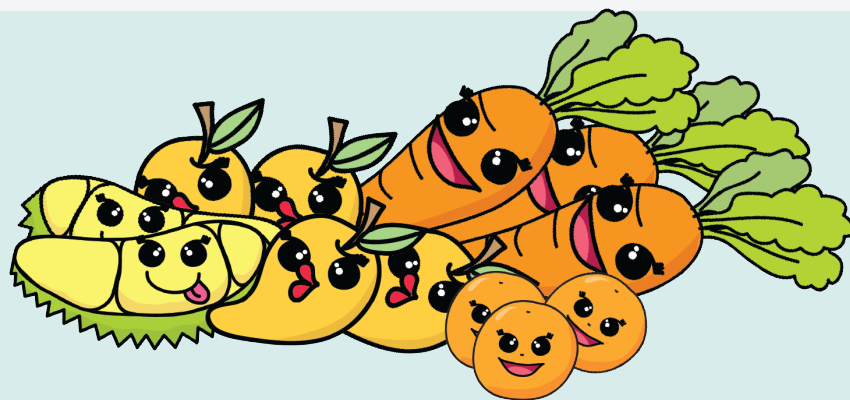
อุดมไปด้วยคลอโรฟิลล์ ลูทีน อินโดล เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ลดการเสื่อมของจอประสาทตา มีฤทธิ์ต้านการเกิดมะเร็งและกำจัดสารพิษพบในผักใบเขียวเข้ม เช่นผักคะน้า ผักบุ้ง ผักหวานบ้าน ผักกาดเขียว บล็อกโคลี กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ผักโขม ถั่วพู และถั่วฝักยาวอื่นๆ ขึ้นฉ่าย กุยช่าย ใบทองหลาง ใบย่านาง สะตอ ผลไม้ได้แก่ แดงไทย ผลอโวคา เป็นต้น

2. สีนํ้าเงิน และสีม่วง

มีสารกลุ่มแอนโทไซยานินช่วยชะลอการเกิดโรคไขมันอุดตันในหลอดเลือดและโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัวได้ สารกลุ่มนี้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอสภาวะเสื่อมของเซลล์ ผักที่มีสีนํ้าเงินและสีม่วง ได้แก่ กะหล่ำปลีม่วง มะเขือม่วง ดอกอัญชัน หอมแดง หอมหัวใหญ่สีม่วง มันสีม่วง เผือก องุ่นแดง ชมพู่มะเหมียว ชมพู่มะม่วงอื่นๆ ลูกหว้า ลูกไหนด ลูกพรวน ลูกเกด บลูเบอร์รี่ (กลุ่มข้าวแปงที่มีสี ข้าวแดง ข้าวนิล ข้าวเหนียวดำ มันต้มสีม่วง และเผือก กลุ่มโปรตีนจากพืช ถั่วแดงและถั่วดำ)

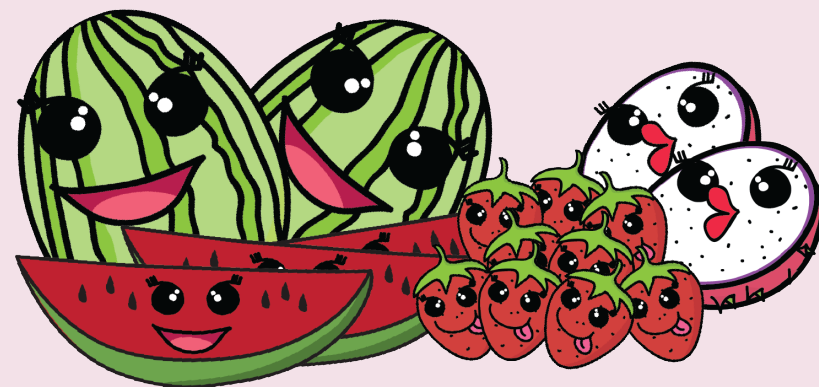
3. สีเหลือง สีส้ม

มีสารต้านอนุมูลอิสระหลากหลายชนิด เช่น วิตามินซี แคโรทีนอยด์ และสารฟลาโวนอยด์ อาหารกลุ่มนี้จะช่วยรักษาสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด สายตา และดูแลระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดโอกาสเสี่ยงการเกิดมะเร็ง ผักและผลไม้สีเหลือง สีส้ม เช่น แครอท ข้าวโพด พักทอง ขมิ้นชัน มะนาว มะยม มะม่วง ทุเรียน ขนุน สับปะรด เสาวรส แคนตาลูป มะละกอสุก



4. สีแดง

มีไลโคปีน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง ช่วยป้องกันการเกิดลิ้มเลือด ช่วยลดการเจ็บป่วย เพิ่มการเผาผลาญไขมัน ผักและผลไม้สีแดงได้แก่มะเขือเทศ พริกหวานแดง หัวบีท ดอกกะหล่ำแดง แดงโม ส้มโอเนื้อแดง แก้วมังกรเนื้อสีแดง ตะขบ สตอเบอร์รี่ เชอรี่ ชมพู่มะเหมือด



5. สีขาว-น้ำตาล

มีอัลลิซิน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดหรือชะลอความเสียหาย ของเซลล์และอวัยวะในร่างกายจากการทำลายของอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ต้านการแข็งตัวของเลือด มีฤทธิ์ลดโคเลสเตอรอล และแอลดีแอลในเลือดจึงมีการใช้ในการควบคุมปริมาณไขมันในเลือด ช่วยบรรเทาอาการโรคภูมิแพ้ได้ ผักและผลไม้สีขาวมีใน ถั่วลิสง เมล็ดพัททอง ขิง ข่า กระเทียม หอมหัวใหญ่ งาขาว เห็ด หน่อไม้ เมล็ดแมงลัก ลูกเดือย กล้วย สาลี พุทรากลางสาด หัวลองกอง ละมุด ฝรั่ง เงาะ ลิ้นจี่ แอปเปิ้ล



สรุป ผัก ผลไม้เมื่อกินครบ 5 สี มีประโยชน์ต่อร่างกายคือช่วยให้ร่างกาย ได้รับวิตามิน เกลือแร่ สารต้านอนุมูลอิสระหลากหลายชนิด สารต้านอนุมูลอิสระนี้ ทำหน้าที่คล้ายยาช่วยป้องกันโรคบางชนิด เช่น มะเร็ง โรคหัวใจหลอดเลือด ทั้งยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี



6. สร้างทัศนคติที่ดีต่อการกินผัก

กิจกรรม รอบบ้านกินได้

● สำคัญ

สิ่งแวดล้อมที่ดีมีผลต่อการสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม หากบริเวณรอบบ้านเด็กมีแปลงผักสวนครัว ที่ให้เด็กได้เรียนรู้และมีส่วนร่วมในการปลูก การดูแล จนเก็บมาทำอาหารรับประทานได้ จะเป็นวิธีหนึ่งที่จะส่งเสริมให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการกินผัก

● จุดประสงค์

1. เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการกินผักให้แก่เด็ก
2. เพื่อสร้างแหล่งอาหารในครอบครัว

● สื่อ/อุปกรณ์

- เมล็ดพันธุ์ผัก
- แบบแสดงความคิดเห็น

● การจัดกิจกรรม

1. ชวนพ่อแม่ / ผู้ปกครอง พูดคุย “ทำอะไรให้เด็กชอบกินผัก”
2. ครูผู้ดูแลเด็กสรุปข้อมูลจากการพูดคุย แนะนำเพิ่มเติมวิธีการสร้างทัศนคติการกินผักให้แก่เด็ก
3. สนับสนุนพ่อแม่ ผู้ปกครองของเด็ก จัดทำแปลงผักที่บ้าน โดยมอบเมล็ดพันธุ์ผักให้นำไปปลูก(หรือจะจัดหาเมล็ดพันธุ์ผักที่ครอบครัวชอบกินเองก็ได้) ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำแปลงผักทุกขั้นตอน เช่น พรวนดิน เพาะเมล็ดพันธุ์ ดูแลรดน้ำ จนถึงการนำผักมาทำอาหาร
4. ครูผู้ดูแลเด็กติดตามแปลงผักของครอบครัว โดยทุกเช้าให้เด็กได้รายงานการเปลี่ยนแปลงที่เด็กสังเกตเห็นจากแปลงผักที่บ้านทุกวัน

● การประเมินกิจกรรม

1. การทำแปลงผักของครอบครัวเด็ก
 2. แบบแสดงความคิดเห็นของพ่อแม่ / ผู้ปกครอง
- เรื่อง “ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้”

● ข้อเสนอแนะ

1. ในกิจกรรมนี้ควรแจ้งข่าวให้พ่อแม่/ผู้ปกครองรับทราบ เพื่อจัดทำสวนครัวบริเวณบ้าน
2. ติดตามเยี่ยมชมแปลงผักที่บ้านของเด็กทุกเดือน เพื่อดูแลผลผลิตของครอบครัว และนำข้อมูลจากการเยี่ยมชมบ้านของเด็ก เขียนลงในจดหมายข่าว เพื่อกระตุ้นการปลูกผักรอบบ้านให้ครอบคลุมทุกบ้าน
3. ให้เด็กนำผลผลิตผักสวนครัวที่ปลูกที่บ้านมาทำอาหารกลางวันที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก



กิจกรรม ผักผลไม้แปลงกาย

● สำคัญ

ผัก ผลไม้ เป็นแหล่งอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะในผัก ผลไม้ มีวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และสารอาหารต่าง ๆ ที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ช่วยระบบขับถ่าย ทำให้ท้องไม่ผูก สร้างภูมิคุ้มกันทานโรค ดังนั้นพ่อแม่ / ผู้ปกครอง จึงควรปลูกฝังนิสัยการกินผักผลไม้ให้แก่วัยเด็ก

● จุดประสงค์

1. เพื่อให้รู้คุณค่าและประโยชน์ของผัก ผลไม้
2. เพื่อให้รู้จักการประยุกต์นำผักผลไม้มาทำเป็นอาหารได้หลายชนิด

● สื่อ/อุปกรณ์

- ผักสด ผลไม้ ชนิดต่างๆ หลากสีล้น
- แบบประเมินความพึงพอใจ

● การจัดกิจกรรม

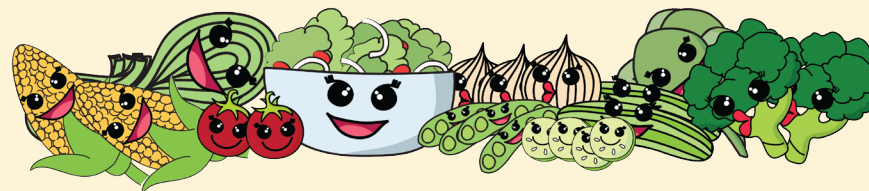
1. ครูผู้ดูแลเด็ก จัดเตรียมพืชผักสดและผลไม้ต่าง ๆ เช่น พริกทอง แครอท ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ แตงกวา ตำลึง ฝรั่ง มะละกอ กัลฉ่าย สับปะรด มะม่วง แอปเปิล เป็นต้น
2. พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นคุณค่าและประโยชน์ของผักผลไม้แต่ละชนิด
3. ให้พ่อแม่ / ผู้ปกครอง ช่วยกันบอกถึงการนำพืชผัก ผลไม้ มาทำเป็นอาหารชนิดต่างๆ
4. ครูผู้ดูแลเด็กแนะนำและสาธิตการทำอาหารจากผัก และผลไม้ เช่น ส้มตำ สลัดผักผลไม้ ผักชุบแป้งทอด หรืออื่น ๆ ตามวัฒนธรรมการกินของแต่ละท้องถิ่น
5. เชิญชวนพ่อแม่ / ผู้ปกครอง ร่วมกันกินอาหารที่ครูผู้ดูแลเด็กทำสาธิต

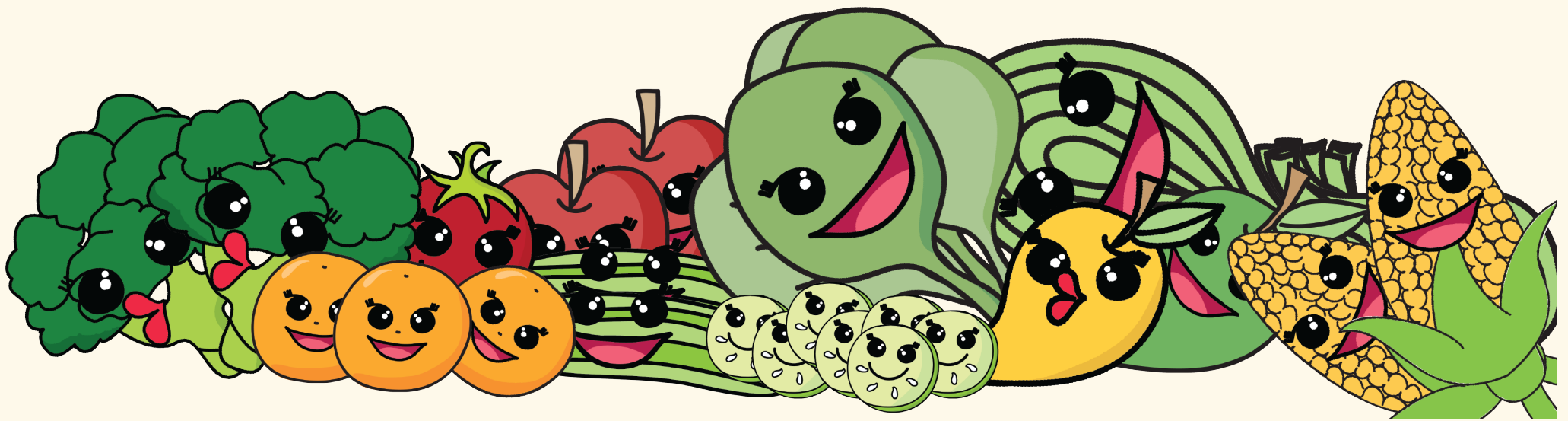
● การประเมินกิจกรรม

1. แบบทดสอบความรู้ด้านคุณค่าและประโยชน์ของผักผลไม้
2. แบบประเมินความพึงพอใจ

● ข้อเสนอแนะ

1. ครูผู้ดูแลเด็กจัดบอร์ดความรู้ประโยชน์ของผักผลไม้ หรือเมนูอาหารที่เหมาะสมกับลูกรัก เน้นพืชผักในท้องถิ่น
2. ครูผู้ดูแลเด็กหมั่นสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการกินผักผลไม้ และความชอบผักผลไม้ของเด็กอยู่เสมอ





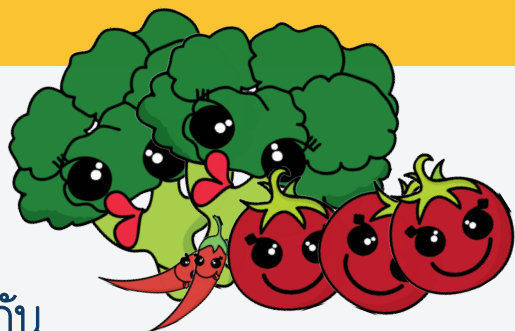
6. การมีทัศนคติที่ดีต่อการกินผักและชวนกันมาทำแปลงผัก

จากความรู้ที่กล่าวถึงภาวะโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียนที่ดี คือการที่ได้กินอาหารครบ 5 หมู่โดยเฉพาะเน้นการให้เด็กกินผัก ผลไม้ให้มากขึ้น แต่ผักจะเป็นกลุ่มอาหารที่เด็กไม่ชื่นชอบนัก ดังนั้นสิ่งแรกที่ต้องดำเนินการคือการทำให้เด็กนิยมด้วยสมัครใจ รักที่จะกินผักด้วยตนเอง วิธีการที่ใช้เช่นเพลงเกี่ยวกับผักสำหรับเด็ก หรือเข้าร่วมกิจกรรมการปลูกผัก

ในต่างประเทศได้มีการทำโครงการปลูกผัก มีแรงบันดาลใจสำคัญคือปัญหาเรื่องเด็กไม่กินผัก มีปัญหาเรื่องโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง คล้ายๆกับที่เกิดขึ้นกับประเทศไทย โครงการนี้ ได้นำเรื่องของการปลูกผัก และการศึกษาเรื่องอาหารและโภชนาการต่างๆ มาผนวกเข้ากับหลักสูตรในโรงเรียน ทำให้เด็กๆ ได้เรียนรู้เรื่องการปลูกผักในวิชาเกษตรแล้วยังได้เรียนรู้เรื่องการปรุงอาหาร รู้เรื่องอาหารที่ดี มีคุณภาพว่าเป็นอย่างไร และเด็กๆจะมีอาหารที่ปลอดภัยจากสารพิษ และเปี่ยมด้วยคุณค่าทางโภชนาการกินอย่างทั่วถึง และเด็กๆ ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตัวเองทำให้ปัญหาเรื่องโรคภัยต่างๆลดน้อยลง เด็กที่ได้ทำแปลงปลูกผักนิยมกินผักมากขึ้น

ปัจจัยส่วนหนึ่งเป็นเพราะการปลูกผักช่วยเปิดประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับ ผัก อาหารน่ากลัวที่ใครๆ ก็บอกว่าขม เหม็นเขียว และไม่อร่อยจนกลายเป็นอาหาร เด็กจึงมีทัศนคติในเชิงบวกต่อผัก ไม่ได้มองผักเป็นแค่ผักเหมือนก่อน แต่ภูมิใจว่านี่คือผักที่ปลูกเอง แกรมรสชาติก็ อร่อยเพราะสดจากแปลง ไม่ได้ขม เขียว แบบผักที่เก็บมานาน

ดังนั้นวิธีการลองให้เด็กๆ ปลูกผักเพื่อปลูกฝังนิสัยรักการกินผักแล้ว หากเด็กได้ลองลิ้มชิมรสผักตั้งแต่เด็กๆ ก็ช่วยให้การกินผักง่ายขึ้นเช่นกัน เพราะเด็กเล็กยังไม่เคยเรียนรู้ว่ารสขม และอาการเหม็นเขียวเป็นอย่างไร ถ้าพ่อแม่หมั่นทำอาหารจานผักหลากหลายชนิดให้กินบ่อยๆ เด็กก็จะคุ้นเคย และไม่มีปัญหากับการกินผักในอนาคต เมื่อรู้ว่าการปลูกผักทำให้เด็กกลับมาชอบผัก มาชวนเด็กปลูกผักกันเถอะ หากเด็กมีการปลูกผักทั้งที่โรงเรียนและบ้านย่อมทำให้เด็กชื่นชอบผักมากขึ้น คุณพ่อ คุณแม่ได้มีกิจกรรมทำร่วมกันกับเด็ก



มาเริ่มทำสวนผักกัน

เลือกแบบมีพื้นที่น้อย หากที่ปลูกผักในบ้านไม่ใช่พื้นที่กว้าง ตามมุมหรือริมรั้วสำหรับผู้ที่ไม่มิต่างที่ในการทำสวนครัวเช่นอยู่ห้องแถว คอนโด ปลูกผักจะช่วยการลดรายจ่ายโดยการปลูกผักสวนครัวง่าย

ขั้นตอนการปลูกผัก

การเตรียมอุปกรณ์ สามารถใช้วัสดุเหลือใช้ในครัวเรือน เช่น กะละมัง, กระจ่าง, ยางรถยนต์, ถังน้ำ, ขวดน้ำ ฯลฯ หากกระจ่างหรือภาชนะใดมีสารปนเปื้อน พวกน้ำมัน หรือพวกสารเคมีต่างๆ ให้ทำความสะอาดก่อนที่จะนำมาใช้ และให้จัดตกแต่งกระจ่าง หรือภาชนะที่จะนำมาใช้ปลูกผัก เช่น ตัดปาก ตัดกัน หรือทำขอบเพื่อให้กระจ่างคงทน และสวยงาม การเลือกกระจ่างปลูก ต้องเลือกให้เหมาะสมต่อผักที่จะปลูก กล่าวคือผักที่มีรากลึก ควรปลูกในกระจ่างที่มีความลึก ผักที่มีรากตื้นเหมาะกับกระจ่างที่มีความลึกไม่มาก

การเลือกผักที่จะปลูก การเลือกผักที่จะปลูกให้เหมาะสมกับกระจ่างปลูกแล้ว ควรเลือกปลูกผักที่มีการใช้บริเวณภายในครอบครัวเป็นประจำทุกวันก่อน เพราะจะทำให้ผักที่ปลูกนั้นได้รับความสนใจ และมีการนำไปใช้ประโยชน์ได้มาก ควรเลือกปลูกผักที่เด็กชอบ ต้องมีใบอ่อนกินง่าย และควรเลือกปลูกผักตามฤดูกาล ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการเลือกผักมีความสำคัญ ไม่ควรปลูกผักที่ไม่มีผู้บริโภคเพราะจะทำให้ผักที่ปลูกนั้นไม่คุ้มค่า

การเตรียมดิน ดินที่ใช้ปลูกผักในกระจ่างต้องเตรียมให้ดี และเหมาะสมกับผักแต่ละชนิด การเตรียมดินสำหรับปลูกผักในกระจ่างสามารถทำได้เองโดยมีส่วนผสม ดังนี้

- ดินร่วน 1 ส่วน
- ทราย 1 ส่วน
- ปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยคอก 1 ส่วน
- ชี้ไก่แกลบ, ขุยมะพร้าว 1 ส่วน

นำทั้ง 4 ส่วน ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันให้ดี ก่อนนำลงปลูก หากกระจ่างมีรูใหญ่ดินจะร่วงออกได้ ให้นำหินหรือเศษกระเบื้องวางทับก่อน ถ้าส่วนผสมดังกล่าวไม่สามารถหาได้ อาจใช้ปุ๋ยคอกผสมใบพืช ไข่ไก่ ผสมกับดินก็ได้ และหากไม่สะดวกที่จะผสมดินตัวเอง สามารถหาซื้อดินผสมสำเร็จ ที่มีขายอยู่มาใช้ก็ได้ แต่ควรดูส่วนผสมของดินให้ดี ถ้าหากมีส่วนผสมของใบกัมพู หรือเปลือกถั่วจะดี น้ำดินที่ผสมเสร็จแล้วนำไปใส่ในกระจ่างที่เตรียมปลูกผัก ไม่ควรใส่ดินให้เต็มกระจ่าง หรือเสมอขอบ ควรเติมหลังจากปลูกผักไปแล้ว จึงจะเพิ่มดินให้อยู่ในระดับที่ต้องการ

วิธีเพาะต้นกล้าผักก่อนปลูก



วิธีการปลูก หยอดเมล็ดโดยหยอดในแปลงปลูก หรือภาชนะปลูกหลุมละ 3 - 5 เมล็ด

- เมื่อเมล็ดงอกมีใบจริง 3 - 5 ใบ หลังจากนั้นถอนแยกให้เหลือเฉพาะต้นที่แข็งแรง หลุมละ 2 ต้น โดยสังเกตจากลักษณะของลำต้น ถ้าสมบูรณ์ก็สามารถย้ายต้นกล้าผักลงปลูกได้เลย ผักที่นิยมปลูกวิธีนี้ได้แก่ ผักคะน้า, ผักกาดขาว, ผักกาดเขียว, ผักกาดหอม, กะหล่ำปลี, ปูเล่, กะเพรา, โหระพา เป็นต้น วิธีนำส่วนของผักมาปักชำ ผักที่สามารถนำมาลงปลูกแบบปักชำในกระถางได้เลย เช่น สะระแหน่, ชะพลู, หอมแบ่ง, ตะไคร้ ฯลฯ

การดูแลรักษาผักในกระถาง ผักที่ปลูกในกระถางสามารถทำการดูแลรักษาได้ง่าย โดยคอยรดน้ำให้ดินในกระถางในมีความชุ่มชื้นสม่ำเสมอ กำจัดวัชพืช พรวนดิน และใส่ปุ๋ยหากผักมีเจริญเติบโตไม่ดีที่ที่วางกระถางผักอาจได้รับแสงไม่เพียงพอ ควรย้ายกระถางไปวางไว้ในที่มีแสงเพียงพอได้

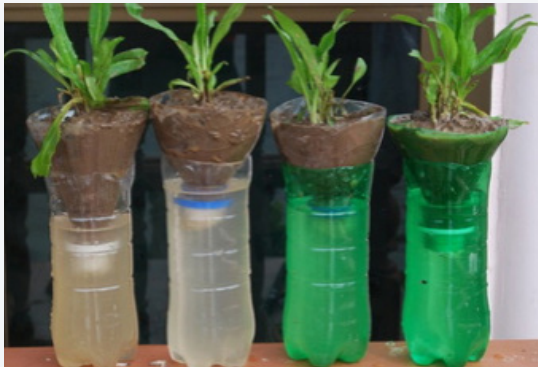
การเก็บเกี่ยว สำหรับผักที่ปลูกในกระถาง หากเป็นผักที่กินในส่วนของใบ ให้เก็บใบล่างไปก่อน เหลือยอดบนไว้ต่อไป เช่น ผักกาด คะน้า ปูเล่ ถ้าเป็นผักที่กินส่วนยอดอ่อน ควรเลือกเก็บเฉพาะยอดเท่านั้น จะทำให้ผักมีการแตกยอดอ่อนเจริญเติบโตให้เราได้ใช้บริโภคอีก เช่น สะระแหน่ กะเพรา, โหระพา ฯลฯ

การเลือกพันธุ์หรือชนิดผักควรเป็นผักที่มีสารอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งต้องนึกถึงเรื่องฤดูที่เหมาะสม คือ

- ฤดูร้อน ต้องหาพืชที่ทนต่อความร้อนแห้งแล้งได้อย่าง บวบ มะระ ผักกาดหอม ผักกาดขาว ผักชี ถั่วฝักยาว น้ำเต้า ฟักทอง ถั่วพู ข้าวโพดหวาน ข้าวโพดเทียน
- ฤดูฝน (ช่วงต้น) ควรปลูกผักกาดเขียว กวางตุ้ง ผักบุ้ง พริก มะเขือ ผักกาดหอม บวบ มะระ แตงกวา น้ำเต้า กระเจี๊ยบเขียว
- ฤดูฝน (ช่วงปลาย) พืชที่ควรปลูกในช่วงปลายฝนต้นหนาวได้แก่ กะหล่ำปลี ถั่วลันเตา หอมใหญ่ แครอท พริกหยวก มะเขือเทศ ขึ้นฉ่าย
- ฤดูหนาว ต้องปลูก ผักกาดขาว ถั่วพู ผักชี ขึ้นฉ่าย ผักกาดหอม มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ตั้งโอ๋ บล๊อคโคลี แครอท เป็นต้น

เมื่อรู้วิธีการที่ทำให้เด็กหันมาชอบกินผักโดยการทำสวนผักเล็กๆในบ้าน คุณผู้ปกครองมาปลูกกันเลย ชวนเด็กๆมาเตรียมอุปกรณ์ ผสมดิน เพาะเมล็ด รดน้ำ ค่อยสังเกตการงอกโตของต้นไม้ เมื่อโตเต็มที่เก็บมาทำอาหารกินกัน เด็กจะสนุกกับการปลูกผัก หานมูผัก กินผัก

ตัวอย่างแปลงผัก



ที่มาจาก : <http://www.ladyguides.com/กระถางต้นไม้จากขวดน้ำ>



ที่มาจาก : <http://board.postjung.com/952859.htm>



ที่มาจาก : <http://ideas4lives.blogspot.ca/2015/10/40-diy.html>



ที่มาจาก : <http://board.postjung.com/952859.html>



ที่มาจาก : <http://home.kapook.com/view104725.html>

7. คุณค่า ประโยชน์ของการดื่มนม



และการดูแลสุขภาพฟัน

กิจกรรม นมรสจืด แคลเซียมสูง

● สำคัญ

นม เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของเด็ก การดื่มนมจะทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่สำคัญคือ แคลเซียม ซึ่งช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง โดยเฉพาะนมโคสดแท้ รสจืด ไขมันต่ำ จะมีคุณค่าโภชนาการดีกว่านมที่มีการปรุงแต่งด้วยน้ำตาลและกลิ่น เพราะเมื่อนำนมโคสดแท้หรือนมจืด นมปรุงแต่งรสหวาน และนมเปรี้ยว มาเปรียบเทียบคุณค่าสารอาหาร พบว่านมโคสดแท้จะให้สารอาหารที่จำเป็นมากกว่านมปรุงแต่งรสหวาน ดังนั้นนมโคสดรสจืด จึงเป็นนมที่มีคุณสมบัติดีที่สุดในการดื่มเพื่อสุขภาพและการเจริญเติบโตของเด็ก และยังช่วยไม่ให้เกิดโรคอ้วน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน และฟันผุ

● จุดประสงค์

1. เพื่อรู้คุณค่าและประโยชน์จากการดื่มนม
2. เพื่อส่งเสริมการดื่มนมรสจืดแทนนมรสหวาน

● สื่อ/อุปกรณ์

นมชนิดต่าง ๆ นมจืด นมรสหวาน นมรสช็อคโกแลต นมรสสตอเบอรี่ นมเปรี้ยว โยเกิร์ต

● การจัดกิจกรรม

1. ครูผู้ดูแลเด็กชวนคุย “ผู้ปกครองคิดว่านมมีประโยชน์ต่อเด็กอย่างไร”
2. ให้พ่อแม่ / ผู้ปกครอง บอกชนิดของนมที่รู้จัก และบอกชนิดของนมที่เลือกให้ลูกดื่ม พร้อมบอกเหตุผล

3. สรุปข้อมูลจากการพูดคุย

4. แบ่งกลุ่มพ่อแม่ / ผู้ปกครองเด็ก เป็น 4 กลุ่ม นำนมหลากหลายชนิด เช่น นมรสจืด นมรสหวาน นมรสช็อคโกแลต นมรสสตอเบอรี่ นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันดูส่วนประกอบ และข้อมูลทางโภชนาการ
5. ครูผู้ดูแลเด็กและผู้ปกครองร่วมพูดคุยเกี่ยวกับส่วนประกอบ และรูปแบบของนมแต่ละชนิด
6. ครูผู้ดูแลเด็กให้ข้อมูลประโยชน์ของนมแต่ละชนิด และสรุปประโยชน์ของนมที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็ก

● การประเมินกิจกรรม

1. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

● ข้อเสนอแนะ

1. กิจกรรมนี้ อาจให้พ่อแม่ / ผู้ปกครองได้ชิมรสนมชนิดต่างๆ
2. ครูผู้ดูแลเด็กจัดบอร์ดให้ความรู้เรื่องคุณค่าของนมแต่ละชนิด

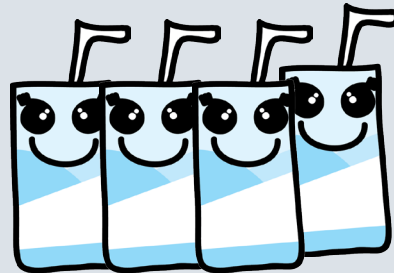
7. ประโยชน์ของการดื่มนม

“นม” เป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะมีคุณค่าสารอาหารสูง ทั้งโปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินสำคัญมากมาย ได้แก่ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 วิตามินเอ วิตามินซี ไนอะซิน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส และยังเป็นแหล่งของแคลเซียมซึ่งมีประโยชน์ต่อกระดูกและฟัน แคลเซียมในน้ำนม ยังทำหน้าที่ยึดเหนี่ยวของกล้ามเนื้อ ช่วยให้ระบบประสาทไวต่อสิ่งเรามากขึ้น ช่วยให้เลือดแข็งตัว และแคลเซียมช่วยให้เด็กมีความหนาแน่นของมวลกระดูกมากขึ้น พอเข้าสู่วัยรุ่น จะช่วยให้กระดูกยาวขึ้น ถ้าในวัยเด็กและวัยรุ่น ร่างกายมีการสะสมความหนาแน่นของมวลกระดูกไว้เพียงพอ จะช่วยลดความเสี่ยงของโรค กระดูกพรุน กระดูกเปราะแล้วยังช่วยในเรื่องของฟันอีกด้วย แต่ถ้าใครมีไม่เพียงพอ จะทำให้เสี่ยงต่อโรคกระดูกเปราะได้ง่ายในวัยผู้ใหญ่ แคลเซียมในนมสดนั้นเป็นแคลเซียมที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ดีที่สุด นมที่เหมาะสมกับเด็ก 4- 6ปี ต้องเลือกชนิดเพราะมีปริมาณไขมันไม่เท่ากัน

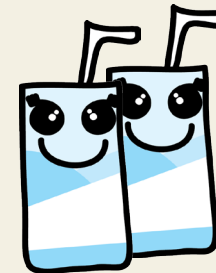
มารู้จักนมแต่ละชนิดว่าแตกต่างกันอย่างไร...



นมสด 100% ถือเป็นอาหารที่สมบูรณ์ที่สุด เพราะมีสารอาหารหลากหลาย ทั้งโปรตีน ไขมัน แคลเซียม สังกะสี และวิตามินต่างๆ อย่างครบถ้วน จึงมีประโยชน์ต่อร่างกายโดยเฉพาะร่างกายของเด็กที่กำลังเจริญเติบโตมากที่สุด



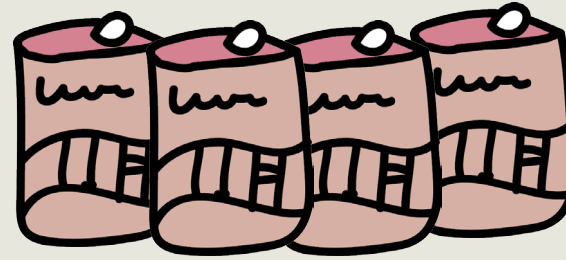
นมสดพ่องมันเนย เป็นนมสดที่แยกไขมันออกไปกว่าครึ่ง ทำให้วิตามินเอ ดี อี และเค ที่ละลายในไขมันก็หายไปด้วย แต่มีโปรตีนและแคลเซียมพอๆ กับนมสด 100% จึงไม่เหมาะสำหรับเด็กที่จำเป็นต้องได้รับวิตามินที่ละลายในไขมันในการเติบโต



นมขาดมันเนย หรือนมไขมัน 0% เป็นนมที่ให้พลังงานแค่ครึ่งเดียวของนมสด 100% แต่ก็มีวิตามินต่างๆ (ยกเว้นวิตามินเอ) และแร่ธาตุพอๆ กับนมสด 100% แต่วิตามินเอ ดี อี และเคที่ละลายในไขมันก็หายไปเหมือนกัน จึงไม่เหมาะกับเด็กๆ ที่กำลังเจริญเติบโตเหมือนกัน



นมเปรี้ยว นมรสหวานนมรสต่างๆ ไม่เหมาะกับเด็กที่กำลังโตเพราะจะมีปริมาณนมสดลดลงเนื่องจากต้องเติมน้ำตาล สี กลิ่น รส เข้าไป หากเด็กดื่มนมเหล่านี้มากกว่านมสดรสจืดจะทำให้ขาดสารอาหาร เพราะน้ำตาลทำให้อ้วนและมีโอกาสเข้าสู่ภาวะโรคอ้วนได้

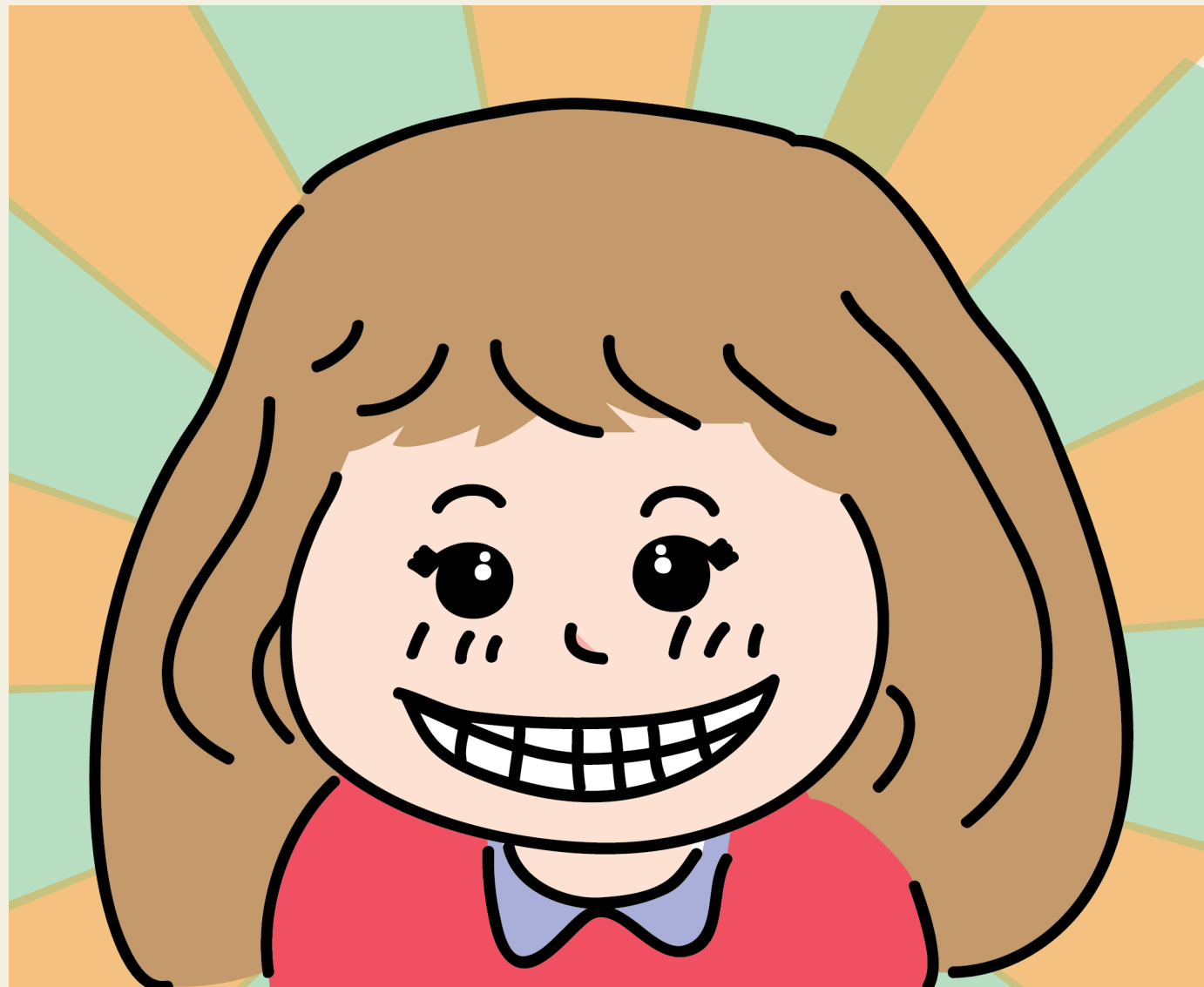


นมข้น แบ่งออกเป็น 2 ชนิด (1) นมข้นจืด คือ นมผงขาดมันเนยละลายน้ำในอัตราส่วนที่น้อยกว่าปริมาณน้ำที่มีในนมสดจืดชนิดหนึ่ง ถ้าเติมน้ำมันปาล์มลงไปจะเรียกว่านมข้นปรุงไขมันชนิดไม่หวาน (ไม่ควรใช้กับเด็กทารกหรือเด็กอายุไม่ต่ำกว่า 2 ปี เพราะมีกรดไขมันจำเป็น วิตามินบางชนิดต่ำกว่า) แต่ ถ้าเติมไขมันเนยลงไปจะเรียกว่า นมข้นคืนรูปไม่หวาน (2) นมข้นหวาน คือ นมที่ระเหยเอาน้ำบางส่วนออกหรือละลายนมผงขาดมันเนยผสมกับไขมันเนยหรือไขมันปาล์ม แล้วเติมน้ำตาลลงไปประมาณ 45% ซึ่งนมชนิดนี้จะมีน้ำตาลในปริมาณสูง และมีโปรตีนน้อยกว่านมสดมาก จึงไม่เหมาะสำหรับเด็กทารก หรือนำมาใช้เพื่อประโยชน์ในการเสริมคุณค่าทางอาหารเหมือนนมสดจืด

ครีมเทียม/ครีมเทียมข้นหวาน เกิดจากการเปลี่ยนสูตรนมข้นหวานที่มีส่วนผสมไขมันนม เปลี่ยนเป็นผสมแป้งน้ำมันปาล์ม และกลูโคสไซรัป ทดแทนการใส่นม ไขมันนม ซึ่งทำให้มีรสชาติของอาหารและเครื่องดื่มแต่ไม่ให้คุณค่าทางโภชนาการ เพราะไม่มีโปรตีนและแคลเซียม จึงเหมือนการกินหรือดื่มนมกับไขมันมากกว่า เพราะมีน้ำมันปาล์มที่มีไขมันอิ่มตัวสูง ปัจจุบันผลิตภัณฑ์เหล่านี้ จะใส่ลงไปในการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อให้รสชาติดี ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ จึงไม่ควรบริโภคผลิตภัณฑ์เหล่านี้มากเกินไป เพราะไขมันอิ่มตัวมีผลทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายสูง โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ และเด็กหรือหากมีความต้องการดื่มไอวอลล์ติน โกโก้ ชา กาแฟ ขอแนะนำให้ใส่นมสดจะดีกว่าเพราะร่างกายยังได้รับแคลเซียมและโปรตีน



เด็กๆ ตั้งแต่อายุ 1 ขวบจนกระทั่งโตเป็น
วัยรุ่น จึงควรคืบนมสด 100% รสจืดเสริม โดย
เด็กวัย 3-5ปี คืบเป็นประจำวันละ 2 แก้ว ทำให้
กระดูกและฟันแข็งแรง รวมทั้งยังทำให้ร่างกาย
เติบโตตัวสูงขึ้น

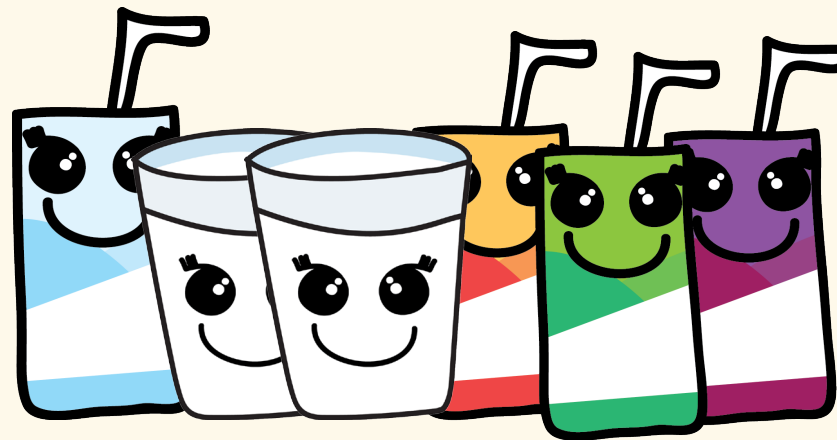


วิธีการเก็บนมที่ดี

นมมีการผลิตออกมา 3 รูปแบบคือ นมพาสเจอร์ไรซ์ นมสเตอริไลซ์ และนม ยู เอช ที นมพาสเจอร์ไรซ์ หมายถึง นมที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนที่อุณหภูมิตั้งแต่ 63-72 องศาเซลเซียส แล้วต้องทำให้เย็นทันทีที่อุณหภูมิไม่สูงกว่า 5 องศาเซลเซียส ดังนั้นนมพาสเจอร์ไรซ์ต้องเก็บในตู้เย็นอุณหภูมิไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส หรือวางไว้ในตู้ช่องแช่แข็งเพราะถ้าอุณหภูมิสูงกว่า 8 องศาเซลเซียส เชื้อที่ถูกทำให้หยุดการเจริญเติบโตจะสามารถโตได้อีกครั้ง ทำให้ผู้ดื่มอาจมีอาการท้องเสียได้ ถ้าแช่นมไว้ในถังหรือกระติกต้องมีน้ำแข็งบดละเอียดปิดบน ถูบนมมีความหนา 1 นิ้ว จะควบคุมความเย็นได้ดี

นมสเตอริไลซ์ หมายถึง นมที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนที่อุณหภูมิตั้งแต่ 100 องศาเซลเซียส ในระยะเวลาที่เหมาะสม สามารถเก็บไว้ได้นานต้องดูวันหมดอายุก่อนซื้อหรือดื่ม เมื่อ เปิดแล้วต้องดื่มให้หมด ไม่ควรดื่มแล้วไม่หมดนำไปแช่ในตู้เย็น นม ยู เอช ที หมายถึง นมที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนที่อุณหภูมิตั้งแต่ 100 องศาเซลเซียส ไม่น้อยกว่า 1 นาที พร้อมบรรจุในภาชนะที่ปราศจากเชื้อโรค

การดื่มนมทั้ง 3 ชนิดที่สำคัญนอกจากเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสมแล้ว คือ หากดื่มนมไม่หมดจากถุงหรือกล่องไม่ควรนำไปแช่ในตู้เย็นแล้วมาดื่มต่อเพราะนมอาจมีเชื้อที่อยู่ในอากาศและตัวน้ำนมเองเจริญเติบโตหากนำมาดื่มใหม่อาจทำให้เกิดโรคเช่นท้องเสีย และคุณครูหรือผู้ปกครองไม่ควรปล่อยให้เด็กใช้ปากกัดถุงนมเองเพราะอาจได้รับเชื้อจากตัวถุง น้ำนมหกรด เสื้อผ้า ทำให้เด็กไม่มีวินัยในการกินที่ดี





8. ประโยชน์ของการดื่มน้ำเปล่า และโทษของการดื่มน้ำอัดลม

กิจกรรม น้ำเปล่าดี มีประโยชน์

● สำคัญ

น้ำอัดลมโดยทั่วไปประกอบด้วย น้ำตาล สีสผสมอาหาร ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ มีคาเฟอีน และสารปรุงแต่งกลิ่นให้มึนรสชาติ เมื่อดื่มแล้วจะทำให้สดชื่น ซึ่งการดื่มน้ำอัดลมจะทำให้ได้รับพลังงานจากน้ำตาล และเมื่อดื่มน้ำมากเกินไป จะทำให้กระดูกพรุน ฟันผุ เป็นโรคอ้วน และเบาหวาน ส่วนการดื่มน้ำเปล่าจะให้ประโยชน์มากกว่า เพราะน้ำจะช่วยย่อยอาหาร ละลายสารอาหาร และออกซิเจน ทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงร่างกาย หัวใจทำงานเป็นปกติ ผิวพรรณสดใส และช่วยละลายสารพิษขับออกจากร่างกาย

● จุดประสงค์

1. เพื่อรู้จักโทษของน้ำอัดลม
2. เพื่อส่งเสริมการดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม

● สื่อ/อุปกรณ์

- เครื่องดื่ม เช่น น้ำเปล่า น้ำอัดลม น้ำผลไม้ และน้ำหวานชนิดต่างๆ
- กระดาษคลิปชาร์ท ปากกาเคมี

● การจัดกิจกรรม

1. ครูผู้ดูแลเด็กชวนคุย
 - ทำไมใคร ๆ จึงชอบดื่มน้ำอัดลม
 - ท่านคิดว่าน้ำอัดลมมีคุณค่าทางอาหารหรือไม่?
2. ครูผู้ดูแลเด็ก และพ่อแม่ / ผู้ปกครองเด็ก ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประโยชน์ของการดื่มน้ำเปล่ากับการดื่มน้ำอัดลม

3. สรุปข้อมูลจากการพูดคุย

4. ครูผู้ดูแลเด็กแบ่งกลุ่มพ่อแม่ / ผู้ปกครอง เป็น 4 กลุ่ม นำ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ น้ำหวาน หรือเครื่องดื่ม อื่น ๆ ที่มีรสหวาน ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันดูส่วนประกอบของเครื่องดื่มแต่ละชนิด นำข้อมูลเขียนในกระดาษคลิปชาร์ทให้กลุ่มช่วยกันดูเปรียบเทียบอัตราส่วนน้ำตาลและสารปรุงแต่ง

5. ครูผู้ดูแลเด็กให้ข้อมูลพ่อแม่ / ผู้ปกครอง เรื่องโทษจากการดื่มน้ำอัดลม และประโยชน์จากการดื่มน้ำเปล่า

6. ให้พ่อแม่ / ผู้ปกครองเด็ก ร่วมกันแสดงความคิดเห็น “วิธีหลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานควรทำอย่างไร”

7. สรุปข้อมูล ให้พ่อแม่ / ผู้ปกครอง เขียนข้อความรณรงค์ชวนดื่มน้ำเปล่าแทนการดื่มน้ำอัดลม นำติดที่บอร์ด

● การประเมินกิจกรรม

1. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การพูดคุยแสดงความคิดเห็น

● ข้อเสนอแนะ

1. จัดบอร์ดให้ความรู้เรื่อง ประโยชน์การดื่มน้ำเปล่า และโทษจากการดื่มน้ำอัดลม/น้ำหวาน



8. น้ำเปล่า

น้ำนับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะในร่างกายของมนุษย์ประกอบไปด้วยน้ำถึง 70% ซึ่งระบบภายในของร่างกายมนุษย์ต้องใช้น้ำในการทำหน้าที่ของระบบร่างกาย เช่น ย่อยอาหาร ทำให้ระบบเลือดหมุนเวียนไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้เป็นอย่างดี ขับสารพิษออกจากร่างกาย (ทางอุจจาระ ปัสสาวะ ลมหายใจ) แต่หากร่างกายของมนุษย์ได้รับน้ำเปล่าในแต่ละวันน้อยจนเกินไปก็จะส่งผลเสีย ให้กับร่างกาย เช่น เลือดจะมีความเข้มข้นหนืด จนทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายไม่เพียงพอ จะส่งผลให้เส้นเลือดตีบตัน สมองเสื่อมเพราะเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

ในแต่ละวันร่างกายจะเสียน้ำวัน จากการหายใจ ขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ทำให้ร่างกายต้องได้รับน้ำจากการดื่มน้ำเปล่าให้ได้วันละประมาณ 2-3 ลิตรในทุกวัย ยกเว้นเด็กก่อนวัยเรียนต้องการน้ำ 4-6 แก้วต่อวัน หรือ 1000-1500 มล. ซึ่งประโยชน์จากการดื่มน้ำเปล่า จะช่วยทำให้สุขภาพผิวดูสดใส ผิวพรรณไม่แห้งหยาบกร้าน ป้องกันการเกิดริ้วรอยที่ผิวหนัง เพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย และช่วยให้ระบบสมองทำงานได้ดีขึ้นเพราะสมองมีองค์ประกอบที่เป็นน้ำถึง 85%

เมื่อเริ่มรู้สึกคอแห้งกระหายน้ำ หลังการวิ่งเล่น ออกกำลังกายของเด็กควรดื่มน้ำเปล่า ไม่ควรดื่มน้ำหวาน เพราะจะทำให้มีไม่ยอมทานอาหาร หรือน้ำอัดลมซึ่งน้ำอัดลมจะทำให้จุกเสียดแน่นท้องได้ ถ้าหากท้องว่างจะทำให้ปวดท้อง ทำไม่น้ำอัดลมที่เด็กๆชื่นชอบจึงไม่เหมาะที่จะดื่ม

ส่วนประกอบของน้ำอัดลม คือ น้ำ น้ำตาลทรายทำให้อ้วนได้ง่าย กรดคาร์บอนิกที่ทำให้น้ำอัดลมซ่า มีฟอง กรดคาร์บอนิกยังสามารถย่อยสลายหินปูนได้ จึงสามารถกัดกร่อนกระดูกและฟัน บางชนิดมีคาเฟอีนๆมีฤทธิ์ในการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ร่างกายเกิดความตื่นตัวและลดความง่วงลง เมื่อได้รับคาเฟอีน ร่างกายจะมีความต้องการคาเฟอีนมากขึ้นเกิดภาวะเสพติดคาเฟอีนได้ ซึ่งจะปรากฏอาการต่างๆ เช่น กระสับกระส่าย วิดกกังวล กล้ามเนื้อกระตุก นอนไม่หลับ ใจสั่น หรือแผลในกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ

สารกันบูดหรือวัตถุกันเสีย ใส่เพื่อให้สามารถเก็บน้ำอัดลมได้นาน ในน้ำอัดลมนิยมใช้ กรดซิตริก (เป็นกรดที่อยู่ในมะนาว) สามารถป้องกันการเจริญของแบคทีเรียและยีสต์ได้ดี แต่เป็นกรดค่อนข้างแรง จะทำให้ระคายเคืองทางเดินอาหาร ส่วนสี กลิ่นและรส เป็นสารเคมีสังเคราะห์ทั้งสิ้น สารเหล่านี้เป็นสารก่อมะเร็ง ถ้าได้รับมากเกินไปก็อาจจะทำให้มีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งได้ง่ายขึ้น ดังนั้นเมื่อเด็กมีความกระหายควรดื่มน้ำเปล่าจะให้ประโยชน์กับร่างกายดีกว่า น้ำหวานหรือน้ำอัดลมที่ให้ประโยชน์เล็กน้อยแต่มีโทษกับร่างกายทั้งในระยะสั้น ระยะยาว ส่วนขณะรับประทานอาหารจะไม่ดื่มน้ำเปล่า

ข้อสำคัญที่ไม่ควรลืมเด็กต้องการน้ำ 4-6 แก้วต่อวัน หรือ 1000-1500 มล.



9. อันตรายจากการกิน ขนมกรุบกรอบ

กิจกรรม ยอดนักสำรวจ ขนมหักกิน

● สำคัญ

ขนมกรุบกรอบ เป็นขนมที่มี รสหวาน มัน เค็ม และมีสารปรุงแต่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การแก้ไขพฤติกรรมกรกินขนมกรุบกรอบของเด็ก เป็นเรื่อง ที่ผู้ปกครองต้องให้ความสำคัญระหนักถึงผลกระทบโดยตรงที่จะเกิดกับสุขภาพ ร่างกาย และสติปัญญา ตลอดจนค่าใช้จ่ายที่เสียไปกับการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม จำเป็นที่จะต้องร่วมมือกันอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

● จุดประสงค์

1. เพื่อรู้จักโทษของขนมกรุบกรอบ
2. เพื่อแก้ไขพฤติกรรมกรกินขนมกรุบกรอบของเด็ก
3. เพื่อให้พ่อแม่/ผู้ปกครองได้สำรวจและประเมินการกินขนมของลูกหลาน

● สื่อ/อุปกรณ์

- ใบกิจกรรม “แบบบันทึกการกินขนมของลูก”
- ฝักสด ผลไม้ ขนมกรุบกรอบ
- ไม้จิ้มฟัน จานใส่ฝัก ผลไม้
- กล่อง/ถุง แยกของขนม 2 กล่อง
- แบบแสดงความคิดเห็น

● การจัดกิจกรรม

1. ครูผู้ดูแลเด็กจัดทำ “แบบบันทึกการกินขนมของลูก” มอบให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง บันทึกพฤติกรรมกรกินขนมและเก็บของขนมกรุบกรอบที่ลูกกิน(เฉพาะกรณี ที่มีกล่องหรือซองบรรจุ) ไว้ล่วงหน้าระยะเวลา 3 วัน
2. ในวันจัดกิจกรรมเชิญพ่อแม่/ผู้ปกครอง เข้าร่วมพร้อมนำแบบบันทึกการกินขนมของลูกมาด้วย
3. ครูผู้ดูแลเด็กจัดเตรียมอุปกรณ์ ฝักสด เช่น แตงกวา แครอท มะเขือเทศ และผลไม้ เช่น ฝรั่ง ชมพู่ แอปเปิ้ล นำมาหั่นเป็นชิ้นขนาดเท่าลูกเต๋า แล้วจัดวางรวมกันโดยปิดมิดชิดไม่สามารถมองเห็นภายในได้(ชุด A) และนำขนมกรุบกรอบ มาวางบนจาน โดยปิดมิดชิดไม่สามารถมองเห็นภายในได้ (ชุด B)
4. ให้พ่อแม่ / ผู้ปกครองปิดตาชิมอาหาร ชุด A แล้วบอกรสชาติของอาหาร “จืด หวาน กรอบ” พร้อมคาดเดาอาหารที่ชิมว่าเป็นอะไร

5. ให้พ่อแม่ / ผู้ปกครอง ปิดตาชิมอาหาร ชุด B คนละ 1 ชิ้น แล้วบอกรสชาติของอาหาร “เค็ม มัน กรอบ” พร้อมคาดเดาอาหารที่ชิมว่าเป็นอะไร
6. ครูผู้ดูแลเด็กชวนคุย “ระหว่างอาหารชุด A กับ ชุด B พ่อแม่/ผู้ปกครอง จะเลือกกินอาหารชุดใด พร้อมบอกเหตุผล”
7. ครูผู้ดูแลเด็กเฉลยอาหาร ชุด A กับ ชุด B พร้อมทั้งสรุปกิจกรรม และบอกคุณค่าของการกินผัก ผลไม้ และอันตรายจากขนมกรุบกรอบ
8. ครูผู้ดูแลเด็กให้พ่อแม่ / ผู้ปกครอง นำแบบบันทึกการกินขนมของลูกมาช่วยกันวิเคราะห์ พร้อมช่วยกัน แยกของหรือกล่องขนม ใส่ในกล่อง “ควรกิน” และกล่อง “ไม่ควรกิน” ที่ครูผู้ดูแลเด็กเตรียมไว้
9. ครูผู้ดูแลเด็ก และพ่อแม่ / ผู้ปกครอง ช่วยกันวิเคราะห์ค่าใช้จ่ายที่จะสูญเสียไปกับการกินอาหารที่ไม่เหมาะสม หากเด็กมีสุขภาพไม่ดี
10. สรุปหาแนวทางร่วมกันในการ ลด ละ เลิก การกินขนมกรุบกรอบ

● การประเมินกิจกรรม

1. แบบแสดงความคิดเห็นของพ่อแม่ / ผู้ปกครอง เรื่อง “ท่านมีวิธีการแก้ไขพฤติกรรมกรกินขนมกรุบกรอบของลูกหลานอย่างไรบ้าง” “ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้”

● ข้อเสนอแนะ

1. กิจกรรมนี้ ต้องมีการแจกแบบบันทึกการกินขนมของลูกล่วงหน้า 3 วัน หรือ 1 สัปดาห์
2. ในการเตรียมอุปกรณ์ ฝัก ผลไม้ รวมประมาณ 5 ชนิด ไม่ควรหลากหลายชนิดเกินไป
3. ครูผู้ดูแลเด็กควรดำเนินกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่อง ภาคเรียนละ 2 ครั้ง เพื่อติดตามพฤติกรรมกรเลือกซื้อขนมให้เด็กกินของผู้ปกครองว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
4. ในวันจัดกิจกรรม น่าจะเชิญหน่วยงานในท้องถิ่นที่มีส่วนในการดูแลศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเข้าร่วมพูดคุยด้วย จะได้ช่วยกันหาวิธีปรับพฤติกรรมกรเลือกซื้อขนมให้เด็กกินของผู้ปกครองได้ดีขึ้นและในครั้งต่อไป ถ้าเป็นไปได้ อาจขอความร่วมมือจากร้านค้าในชุมชนด้วย
5. นำสรุปผลการกินขนมของเด็กในแต่ละครั้ง ตีตบนป้ายประกาศ เพื่อให้ผู้ปกครองรับทราบข้อมูล
6. เก็บรวบรวมข้อมูลทุกครั้ง เพื่อดูแลแนวโน้มการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรเลือกซื้อขนมให้ลูกกินของพ่อแม่ / ผู้ปกครอง



9. ช่องว่างที่เด็กควรลดการกิน (มันมีอันตรายนะ!)

ช่วงปฐมวัย หรือ 5 ขวบแรกของชีวิต เป็นช่วงโอกาสทองของเด็ก เพราะร่างกายและสมองของเด็กจะเติบโตได้อย่างรวดเร็วหากได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม การพัฒนาที่ถูกต้องและไม่ช้าจะช่วยให้เด็กมีทักษะทางกายภาพ ความฉลาดทางสติปัญญา และความมั่นคงทางอารมณ์ เพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี ผลการวิจัยของสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดลพบว่าเด็กปฐมวัยเริ่ม มีพัฒนาการล่าช้า เป็นความล่าช้าทางด้านภาษา และล่าช้าด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการเข้าสังคมอีกร้อยละ 6 ซึ่งพัฒนาการทั้ง 2 ด้านจะมีผลกระทบในภายหลังต่อระดับสติปัญญา (ไอคิว) ทักษะการอ่าน เขียนและคำนวณ

สาเหตุหลักของพัฒนาการล่าช้าในเด็กวัยนี้ เป็นเพราะขาดโภชนาการที่ดี

โดยปกติใน 1 วันเด็กวัยก่อนเรียนควรได้ช่องว่าง เสริมระหว่างมื้อ 1-2 ครั้งต่อวัน จากอาหารหลัก 3 มื้อคือ ช่วงสาย และช่วงบ่าย ตอนนี้ควรมาดูในส่วนของช่องว่างที่เด็กชอบซึ่งมักจะเป็น ขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลมหลากหลายชนิดล้วนเป็นที่ชื่นชอบของเด็ก แต่ขนมแสนอร่อยจะทำให้เด็กอึดเร็วไม่กินอาหารมื้อหลักและถ้ากินเป็นประจำ จะส่งผลต่อร่างกายได้ ช่องว่างที่กล่าวมานี้ มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ส่วนใหญ่ประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล น้ำมัน ผงชูรส สี ก๊าซ โดยเฉพาะแป้งจะถูกขัดสีจนฟอกขาวและมีน้ำตาลสูง มีกากใยอาหารน้อย เมื่อกินเข้าไปแล้วจะอึดง่าย พอถึงอาหารมื้อหลักจะกินอาหารได้น้อยลง

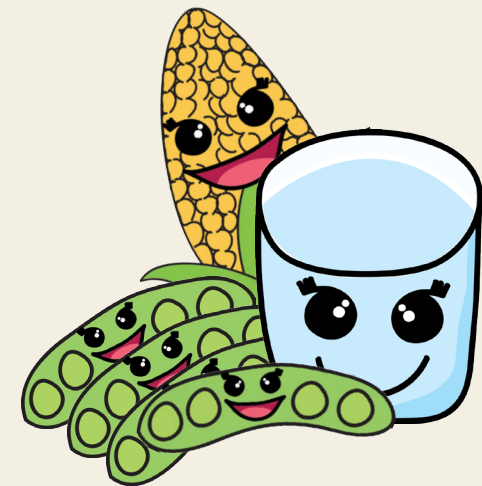
หากเด็กกินขนมขบเคี้ยว น้ำหวาน น้ำอัดลมบ่อยครั้งเป็นเวลานาน ส่วนประกอบต่างๆ โดยเฉพาะแป้งและน้ำตาลจะเปลี่ยนเป็นไขมันและสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วนและอาจทำให้เกิดโรคอื่นตามมา เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หรืออาจเป็นโรคขาดสารอาหาร เนื่องจากการรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ และสีที่มีในขนม น้ำหวานเมื่อกินบ่อย จำนวนมาก เป็น เวลานานร่างกายกำจัดทิ้งไม่หมดจะสะสมในร่างกายจะนำไปสู่โรคต่างเช่นมะเร็ง โรคทางเดินอาหาร โรคทางเดินปัสสาวะจะทำให้ผู้ปกครองต้องสูญเสียเงินเพื่อนำมาใช้ในการรักษาพยาบาล

ดังนั้น ครูผู้ดูแล ผู้ปกครองควรแนะนำหรือสอนให้เด็กรับประทานผักและผลไม้มากกว่าบริโภคขนม ดื่มน้ำเปล่า หรือนมสดรสจืดแทนน้ำหวาน น้ำอัดลม เพราะเด็กวัยนี้เป็นช่วงเริ่มแรกในการปลูกฝังและจัดปรับพฤติกรรมการกินของเด็กให้มีการบริโภคที่เหมาะสมในอนาคต หากเด็กอยากกินขนมขบเคี้ยวควรเลือกขนมที่มีคุณค่า เช่น ถั่วลิสง ถั่วลันเตาคั่วไม่คลุกเกลือ หรือขนมไทยไม่หวานจัดเช่น ขนมกล้วย ขนมพริกทอง 1-2 ชิ้น ข้าวต้มมัด 1 ก้อน ขนมกรุบกรอบเด็กถ้าอยากกินควรให้ชิมเพียง 1-2 ชิ้น น้ำหวานและน้ำอัดลม

หลักที่ควรจำของการจัดอาหาร คือ 3 ป.

- 1. ปลอดภัย** กินแล้วไม่มีโทษต่อร่างกาย คุณลักษณะทั่วไป สะอาด ไม่มีสิ่งเจือปน บรรจุในภาชนะ หรือบรรจุภัณฑ์ที่มิดชิด การดู ฉลากอาหาร เครื่องหมาย อย. วันผลิต วันหมดอายุ และส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์นั้นๆ และพลังงานที่ได้รับ อาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ มีสารปนเปื้อน จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น เชื้อจุลินทรีย์ จะทำให้เกิดอาเจียน ท้องเสีย โลมะหนัก ผลต่อระบบประสาท ไต
- 2. ประโยชน์** เด็กมักกินขนม เพราะความอยาก อร่อย ควรสอนให้เด็กได้รู้จักเปรียบเทียบคุณค่าของขนมที่รับประทาน เช่นขนมไทย ผลไม้ ซึ่งน่าจะมีประโยชน์มากกว่าในด้านการให้วิตามิน เกลือแร่และใยอาหาร ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และท้องไม่ผูก เมื่อเทียบกับขนมกรุบกรอบ ซึ่งจะได้รับพิษภัยจากเกลือ ผงชูรส และฟีนู
- 3. ประหยัด** สอนให้เด็กรู้จักคิดก่อนซื้อ ว่าสิ่งที่ได้นั้นคุ้มค่ากับเงินที่จะจ่ายหรือไม่ เปรียบเทียบราคาในผลิตภัณฑ์ที่คล้ายกัน

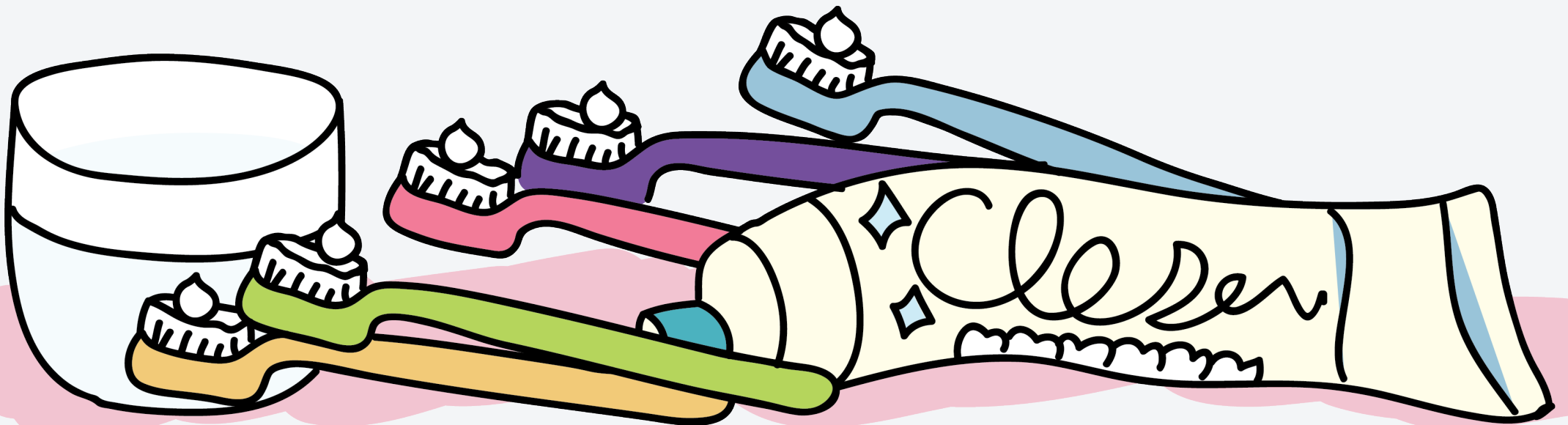
สรุป ของว่างที่ดีและเหมาะสมกับเด็กก่อนวัยเรียนคือ ผลไม้ ของว่างที่ให้ประโยชน์เช่น ถั่วลิสง ถั่วลันเตาคั่วไม่ใส่เกลือ ขนมไทยไม่หวานจัด ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน น้ำอัดลม



9. สุขภาพฟันเด็กวัยก่อนเข้าเรียน

วัยทารกถึงวัยก่อนเข้าเรียนเป็นช่วงที่เด็ก จำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ เพื่อให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรงมีการพัฒนาที่สมบูรณ์โดยเฉพาะสุขภาพของช่องปาก และฟันน้ำนมจะค่อยๆ ทะยอยขึ้นมาจนครบ 20 ซี่ เด็กจะใช้ฟันน้ำนมเหล่านี้เคี้ยวอาหารตลอดไป จนถึงระยะเวลาที่เหมาะสมจึงหลุดออกเพื่อให้ฟันแท้งอกขึ้นมาแทนที่ ถ้าฟันน้ำนมต้องสูญเสียไปก่อนเวลากำหนด ฟันแท้จะงอกขึ้นมาอย่างไม่ตรงทิศตรงทาง ทำให้ฟันเกรวนและสบกับฟันตรงข้ามผิดปกติ ในรายที่เด็กมีสุขภาพของฟันน้ำนมดีปราศจากโรคคราบฟัน ฟันน้ำนมซี่หน้าจะเริ่มโยกและหลุดเมื่อเด็กอายุประมาณ 6-7 ปี

ฟัน เป็นอวัยวะที่ใช้เคี้ยวอาหารหากสูญเสียฟัน เด็กจะขาดอวัยวะสำหรับเคี้ยวอาหารทำให้ร่างกายขาดอาหารที่มีประโยชน์ หลังอาหารทุกมื้อจะมีเศษอาหารเหลือค้างอยู่ใน ช่องปาก จับเป็นคราบบนผิวฟัน และซอกฟัน ซึ่งเราเรียกกันว่าพลัค คราบนี้เป็นต้นเหตุสำคัญ ที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ นอกจากนี้เศษอาหารจะทำปฏิกิริยากับเชื้อแบคทีเรีย ในช่องปาก ทำให้เกิดมีกรดขึ้นในน้ำลาย กรดนี้เมื่อมีปริมาณมากก็จะกัดกร่อนผิวฟัน และเนื้อฟันให้อ่อนนุ่ม เกิดเป็นรู ที่เรียกว่า โรคฟันผุ

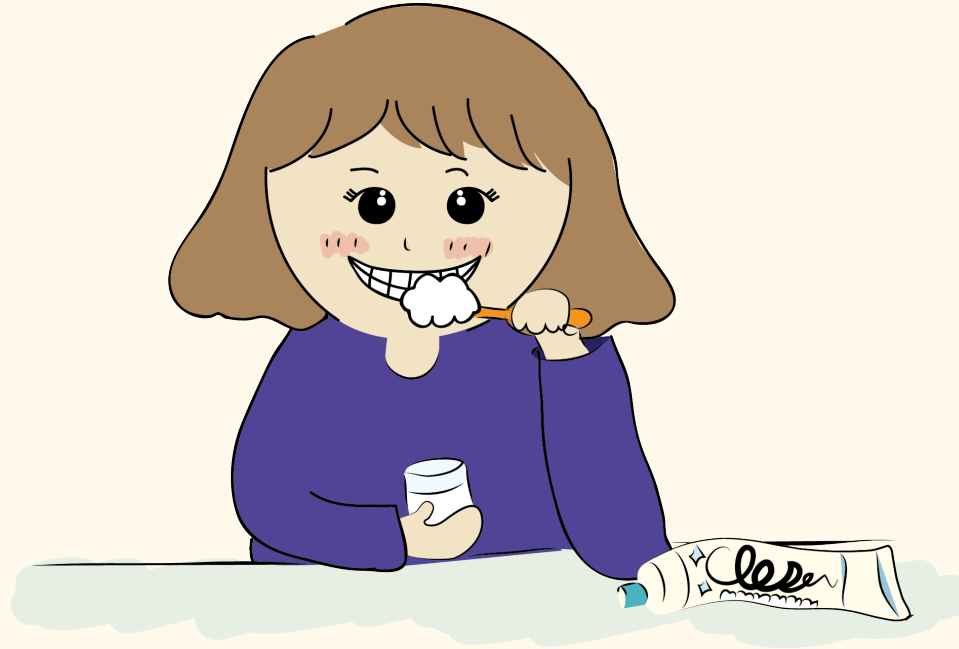




นอกจากการดูแลสุขภาพฟัน อาหารมีความสัมพันธ์กับฟันเป็นอย่างมาก ได้แก่

- อาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล เป็นอาหารที่เรากินกันอยู่เป็นประจำแทบทุกมื้อ ทั้งคาวและหวาน ได้แก่ อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลเช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ขนมเค้ก รวมไปถึง ของหวานอื่นๆ เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ชอกโกแลต ลูกกวาด เป็นต้น อาหารกลุ่มนี้ มีลักษณะนุ่ม เคี้ยวง่าย มักจะจับกลุ่มอยู่ตาม ซอกฟันหรือผิวฟัน ทำให้ฟันสกปรก บางชนิดมีลักษณะเหนียว เช่น ลูกกวาด ลูกอม จะจับผิวฟันได้แน่น แม้แปรงฟันแล้ว ยังหลุดออกไปไม่หมด อาหารพวกนี้ เป็นอาหารที่เสริม ให้เกิดโรคฟันผุได้ง่าย รวมไปถึงโรคของเหงือก ถ้ากินอยู่เป็นประจำ เชื้อแบคทีเรียในปาก เกิดเป็นกรดขึ้นในน้ำลาย ทำลายฟันให้เป็นรูๆ อีกทั้งยังเป็นที่จับของ ตะกอน แคลเซียมในน้ำลาย เกิดเป็นคราบหินปูนแข็งๆ รอบคอฟันเกิดการระคายจนขอบเหงือกเป็นแผล เกิดเป็นโรคเหงือกอักเสบ เมื่อกินอาหารจำพวกนี้แล้วควรดื่มน้ำเปล่า และพยายามแปรงฟัน เพื่อไม่ให้เกิดโรคฟันและเหงือก

- อาหารพวก เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไขมัน ผักและผลไม้ อาหารพวกนี้ต้องเคี้ยวช้าๆแรงทำให้อาหารที่ถูกบดไปถูกกับผิวฟันเท่ากับเป็นการขัดผิวฟันไปในตัว ผักและผลไม้ เป็นอาหารที่มีใย มีกาก ขณะที่เคี้ยวกิน ใยของมันจะถูขูดไปกับผิวฟัน ช่วยให้ผิวฟันสะอาด จึงไม่ก่อให้เกิด โรคของฟันและเหงือก นอกจากนี้ในผัก ผลไม้จะมีเกลือแร่ที่สำคัญ คือแคลเซียม ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง การขาดแคลเซียมทำให้ความแข็งแรงของกระดูกและฟันลดลง มีผลทำให้เกิดฟันผุ ฟอสเฟตอยู่กับแคลเซียมในรูปของแคลเซียม ฟอสฟอรัส ฟอสฟอรัสทำให้กระดูกและฟัน แข็งแรง พร้อมทั้งทำหน้าที่ช่วยการดูดซึมของร่างกาย ฟลูออไรด์ มักพบใน มะระ ผักบุง อาหารทะเล ฟลูออไรด์ช่วยทำให้โครงสร้างของฟันแข็งแรง มีความต้านทานต่อโรคฟันผุ และบดเคี้ยว ซ่อมแซมผิวเคลือบฟันมิให้ผุมากขึ้น อาหารที่ร้อนหรือเย็นจัดเกินไป อาจกระตุ้น ทำให้เกิดมีอาการเสียวหรือปวดฟันได้ ดังนั้นการกินและดื่มน้ำร้อนจัด หรือเย็นจัดเกินไปจะดีที่สุด



การดูแลฟันที่ดีคือการกินอาหารพวกผัก ผลไม้ ดื่มน้ำเปล่าและการแปรงฟันๆ มีความสำคัญของเด็กวัยนี้ แต่เด็กยังไม่สามารถแปรงฟันให้สะอาดได้เอง เนื่องจากกล้ามเนื้อมือยังทำงานไม่คล่อง ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้ปกครองจึงควรเป็นผู้ที่แปรงฟันให้เด็กหรือดูในปากของเด็กว่าสะอาดพอหรือไหม หลังที่เด็กแปรงฟันเอง หากไม่สะอาดพออาจต้องช่วยแปรงซ้ำ

ขั้นตอนการแปรงฟัน

- เลือกแปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่ม หัวแปรงมีขนาดเล็กและให้เปลี่ยนแปรงทุก 3 เดือน
- ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์เด็กอายุ 3 ถึง 6 ปี ควรใช้ยาสีฟันในปริมาณเท่ากับเมล็ดถั่วเขียวหรือเมล็ดข้าวโพด
- วิธีการแปรงฟันที่ง่าย ๆ โดยการวางแปรงให้ขนแปรงจรดผิวฟันและขอบเหงือก ขยับไปมาสั้น ๆ เบาๆ ในแนวนอน (Scrub Technique) ทั้งด้านนอก และด้านใน ตำแหน่งละ 10 ครั้งให้ทั่วทุกซี่ ในกรณีที่เด็กแปรงไม่ถนัดให้เด็กนอนหงาย หนุนคางผู้ปกครองในที่มีแสงสว่าง เมื่อเด็กจับแปรงได้ถนัด ให้เด็กหัดแปรงฟันเองหลังอาหารเช้า และผู้ปกครองแปรงให้ก่อนนอน



10. อันตรายจากการกินอาหารรสจัด

กิจกรรม รสชาติพอดี้ ไม่มีโรคภัย

● สำคัญ

รสชาติอาหารมีผลต่อสุขภาพ การกินอาหารที่มีรสจัดจนเกินไป เช่น เค็มจัด หวานจัด อาหารมัน หรืออาหารที่มีส่วนผสมของเกลือโซเดียม ผงชูรส ซึ่งเป็นสารปรุงแต่งที่ทำให้รสชาติอร่อย แต่เมื่อกินบ่อยๆ หรือกินในปริมาณที่มาก ก็จะมีผลต่อระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรกินอาหารที่มีรสชาติพอดี้

● จุดประสงค์

1. เพื่อรู้อันตรายจากการกินอาหารรสจัด
2. เพื่อเรียนรู้ส่วนประกอบของอาหารและข้อมูลทางโภชนาการ

● สื่อ/อุปกรณ์

- ผัก ผลไม้
- ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม น้ำหวาน มันฝรั่งอบกรอบ นมเปรี้ยว ฯลฯ
- แบบแสดงความคิดเห็น

● การจัดกิจกรรม

1. ครูผู้ดูแลเด็กนำอาหารหลากหลายรสชาติให้พ่อแม่ / ผู้ปกครองชิม เช่น มะนาว ส้ม ขนมหวาน ลูกอม ช็อคโกแลต น้ำอัดลม นมเปรี้ยว มันฝรั่งอบกรอบ ข้าวเกรียบ ถั่วทอด ฯลฯ
2. ชวนผู้ปกครองพูดคุยรสชาติของอาหารแต่ละชนิด และคัดแยกอาหารตามรสชาติ
3. ครูผู้ดูแลเด็กและผู้ปกครองเด็กร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น “รสชาติอาหารมีผลต่อร่างกายอย่างไร”
4. สรุปรายชื่อจากการพูดคุย
5. แบ่งกลุ่มผู้ปกครองเด็กเป็น 4 กลุ่ม ครูผู้ดูแลเด็กแจก ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม น้ำหวาน และอื่น ๆ ให้ผู้ปกครอง กลุ่มละ 1 ชุด ให้ผู้ปกครองช่วยกันดูส่วนประกอบของอาหารแต่ละชนิด
6. ครูผู้ดูแลเด็กและผู้ปกครองร่วมพูดคุยส่วนประกอบของอาหารที่นำมาเป็นตัวอย่าง

7. ครูผู้ดูแลเด็กให้ข้อมูลอันตรายจากการกินอาหารรสจัด

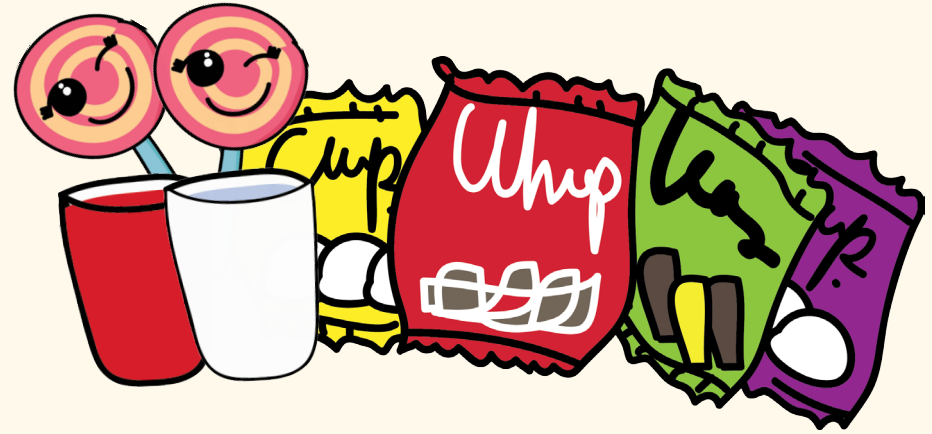
8. ครูผู้ดูแลเด็กให้ความรู้ข้อมูลทางโภชนาการ อัตราส่วนประกอบของอาหารที่เหมาะสมต่อการบริโภค (อัตราส่วนความหวาน ความเค็ม ไขมัน ในอาหารที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน)

● การประเมินกิจกรรม

1. แบบแสดงความคิดเห็นของผู้ปกครอง

● ข้อเสนอแนะ

1. จัดทำบอร์ดข้อมูลด้านโภชนาการ และอันตรายจากการกินอาหารรสจัดในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก



10. อาหารและขนมรสจัดซ่อนความน่ากลัว

แม้อาหารจะมีประโยชน์แก่ร่างกาย แต่ปัจจุบันการประกอบอาหารมีการเพิ่มรสชาติ โดยใช้เครื่องปรุงรสหลากชนิดทำให้มีรสจัดทั้งความหวาน ความมัน ความเค็ม ซึ่งการกินอาหารในลักษณะนี้ทุกวันอย่างต่อเนื่องทำให้ผู้กินเกิดปัญหาสุขภาพป่วยเป็นโรคเรื้อรังในอนาคตเช่นเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน หากเป็นเด็กวัยก่อนเรียนจะเกิดอะไร?

ปัจจุบันพบว่า ประเทศไทยมีอัตราการเพิ่มของโรคอ้วนในเด็กเร็วที่สุดในโลก สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วนในเด็กไทยคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปรุงรสจัด อาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารกินด่วน(แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า) ขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลม ซึ่งของกินเหล่านี้มีความหวาน ความมัน ความเค็ม สีสังเคราะห์ รวมทั้ง ก๊าซในน้ำอัดลมครบถ้วน พฤติกรรมการกินของเด็กส่งผลถึงความสามารถในการเรียน สติปัญญา เกิดโรคในทางเดินอาหาร การสูญเสียสารอาหารที่มีประโยชน์เช่นแคลเซียม ทางปัสสาวะ ถ้าผู้ใหญ่ยังให้เด็กกินอาหาร ของว่าง โดยไม่มีการควบคุมดูแล เด็กจะโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่อ้วนมีโรคโดยเฉพาะ โรคเบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ หลอดเลือด

การที่เรากินหวาน มัน เค็ม เกินขนาดร่างกายจัดการอย่างไร?

- น้ำตาลเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน แต่ถ้ากินมากจนเกินความต้องการของร่างกาย น้ำตาลก็จะเปลี่ยนเป็นไขมัน พอเป็นไขมันก็จะถูกสะสมไว้ในร่างกาย ใน หลอดเลือดใต้ผิวหนัง เกาะอยู่ที่พุง
- ไขมัน อยู่ในอาหารที่มีไขมันสูง เมื่อกินเข้าไปร่างกายนำไปใช้ไม่หมด จะเก็บไว้ในร่างกายเหมือนน้ำตาล
- เค็มจัด เมื่อร่างกายได้รับรสเค็มหมายถึงได้โซเดียมเข้าไปในปริมาณที่สูงเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ไตทำงานหนักจนทำให้เกิดโรคไต และนำไปสู่โรค ความความดันโลหิตสูง

เมื่อเด็กก่อนวัยเรียนกินอาหาร ที่มีรส หวาน มัน เค็ม ในปริมาณมากการนำไปสู่โรคที่เกิดขึ้นดังที่ได้กล่าวแล้วก่อนวัยอันควร ที่สำคัญโรคเหล่านี้ไม่สามารถ รักษาให้หายขาดเหมือนโรคหวัดหรือท้องเสีย การดูแลจะต้องกินยาไปตลอดชีวิตและควบคุมอาหาร หากห่วงใยลูกหลานที่เรารักไม่ให้อยู่ต้องมีความทุกข์จากโรคและกินยาไป ตลอดต้องดูแลป้องกันวิธีการป้องกันที่ดีคือ การลดอาหารและของว่างที่มีรสหวานจัด มันจัด เค็มจัดมาเพิ่มการกินผัก ผลไม้ และดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน น้ำอัดลม



11. สุขอนามัยการกิน

กิจกรรม มือลูกสะอาดดี

● สำคัญ

เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต เป็นช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้ที่สำคัญ ผู้ปกครองจึงควรฝึกสุขอนามัยและมารยาทในการกินให้แก่เด็ก โดยให้เด็กกินอาหารสุกใหม่ ล้างมือให้สะอาดทั้งก่อนและหลังกินอาหาร และใช้ช้อนกลาง รวมถึงมารยาทอื่น ๆ เช่น เคี้ยวอาหารไม่มีเสียง ไม่หยิบจับอาหารด้วยมือ ปิดปากเมื่อไอหรือจามขณะกินอาหาร ไม่ใช้อุปกรณ์กินอาหาร เช่น ช้อน หรือแก้วคืมน้ำร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น

● จุดประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมสุขอนามัยและมารยาทการกินอาหารแก่เด็ก

● สื่อ/อุปกรณ์

- โปสเตอร์การล้างมืออย่างถูกวิธี

● การจัดกิจกรรม

1. ครูผู้ดูแลเด็กให้พ่อแม่ / ผู้ปกครองร่วมแสดงความคิดเห็น “การกินอาหารให้ถูกสุขอนามัยปลอดภัยจากโรคภัย ควรทำอะไร”
2. สรุปความคิดเห็นจากการพูดคุย
3. ครูผู้ดูแลเด็กแนะนำการกินอาหารที่ถูกสุขอนามัย กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ เพื่อป้องกันโรคติดต่อ

4. ครูผู้ดูแลเด็กให้พ่อแม่ / ผู้ปกครองร่วมพูดคุยเรื่อง “มารยาทที่ควรฝึกเด็กในการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น”

5. สรุปข้อมูลจากการพูดคุย

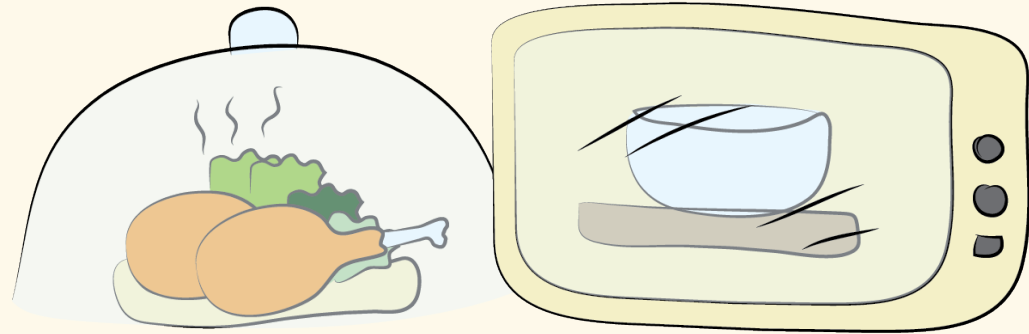
6. ครูผู้ดูแลเด็กสาธิตวิธีการล้างมือที่ถูกต้องให้พ่อแม่ / ผู้ปกครองปฏิบัติตาม และนำกลับไปสอนลูกที่บ้าน

● การประเมินกิจกรรม

1. การสนทนาพูดคุย
2. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม

● ข้อเสนอแนะ

1. ครูผู้ดูแลเด็กจัดบอร์ดให้ความรู้เรื่อง สุขอนามัยการกิน

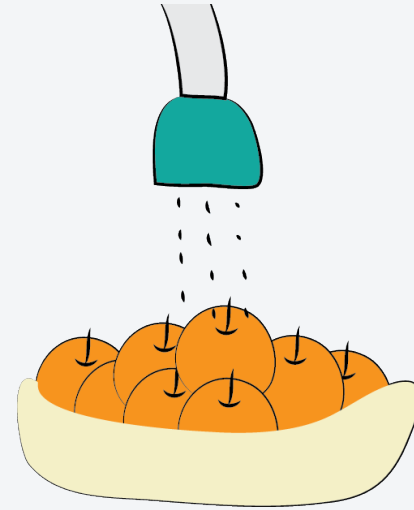


11. สุขอนามัยการประกอบอาหาร

สุขอนามัยการประกอบอาหารหมายถึงลักษณะที่ถูกต้องตามหลักปฏิบัติซึ่งมีองค์ประกอบที่ดี คือ ความสะอาด ความมีระเบียบวินัย และความปลอดภัยเพื่อให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการมีสุขภาพดีจะเกิดขึ้นได้ก็เนื่องมาจากการปฏิบัติที่ถูกสุขลักษณะอย่างสม่ำเสมอ

สุขอนามัยการประกอบอาหาร

- อาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ หากเป็นไปได้ให้อุ่นอาหารทุกครั้งใหม่ก่อนนำมารับประทานเพื่อฆ่าเชื้อโรคในอาหารที่อาจแฝงตัวอยู่
- ฝึกให้กินอาหารเหมือนผู้ใหญ่ เพื่อให้เด็กกินอาหารได้ทุกชนิดเหมือนผู้ใหญ่ ถ้ากินพร้อมกับผู้ใหญ่ควรตัดอาหารให้ต่างหากจนเพียงพอหรือสอนการใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อต้องรับประทานอาหารร่วมกันกับผู้อื่นถึงจะเป็นคนในครอบครัวเดียวกันก็ตาม
- เด็กต้องไม่ใช้มือสัมผัสอาหาร ควรใช้อุปกรณ์ที่สะอาดในการจับต้องหรือสัมผัสอาหาร เช่น การใช้ช้อน ส้อม
- เด็กควรล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทั้งก่อนและหลังรับประทาน (ควรใช้ไปสเตอร์ภาพเชื้อโรคที่มือ)
- หากเด็กไอหรือจามขณะกินอาหารต้องใช้ผ้าปิดปากและล้างมือให้สะอาดและถ้าเป็นไปได้ควรจะออกไปไอหรือจามให้ห่างจากบริเวณที่จะต้องใช้ในการสัมผัสอาหาร
- ในขณะที่กินอาหารไม่ควรพูดคุยเพราะจะทำให้เศษอาหารหลุดออกมาจากปากทำให้ดูไม่เรียบร้อยที่สำคัญเศษอาหารอาจหลุดตกลงไปในหลอดลมทำให้เสียชีวิตได้
- ควรฝึกให้เด็กกินอาหารเป็นที่ไม่เดินไปมา



สุขอนามัยเกี่ยวกับการกินของเด็กที่ครูและผู้ปกครองควรจำ

1. อาหารทุกชนิดควรใส่ภาชนะที่สะอาดและปกปิดไม่ให้แมลงวันตอม
2. เมื่อจัดอาหารกระป๋อง ควรถ่ายอาหารออกจากกระป๋องใส่ภาชนะอื่น เพื่ออุ่นเสียก่อน อย่ายุ่นทั้งกระป๋องเพราะความร้อนอาจทำให้โลหะจากกระป๋อง เช่น ตะกั่ว ดีบุก สังกะสี ฯลฯ ละลายปนกับอาหารและเป็นพิษต่อร่างกายได้
3. การปรุงอาหารรับประทานเองภายในบ้าน อย่าลืมหั่นผักผลไม้ให้สะอาด ด้วยการเปิดให้น้ำก๊อกไหลผ่านผักสดนานอย่างน้อย 2 นาทีร่วมด้วยการใช้สารละลายอื่นๆ เช่น เกลือละลายน้ำ น้ำส้มสายชู น้ำยาล้างผัก เพื่อลดสารเคมีติดค้าง หลังจากนั้นจึงนำผักมาล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งก่อนนำไปประกอบอาหาร
4. ไม่ควรใช้มือที่เปื้อนเนื้อสัตว์ดิบๆ เครื่องในสัตว์ และเปลือกไข่มาจับต้องอาหารอื่นๆหรือจุ่ม ตา ปาก เพราะอาจมีไข่พยาธิหรือเชื้อโรคอื่นๆ ติดมาด้วย ควรล้างมือให้สะอาดก่อน
5. ควรแยกเขียงสำหรับหั่นอาหารสุกกับอาหารดิบ หรือหากใช้ร่วมกันให้ล้างให้สะอาดก่อนทุกครั้งพร้อมทั้งผึ่งให้แห้งก่อนจัด เก็บเพื่อป้องกันเชื้อรา
6. ไม่ควรซื้ออาหารที่ปรุงร้อนจัดใส่ในกล่องที่เป็นโฟมเพราะความร้อนจะสลายสารที่เป็นพิษในโฟมลงมาปนเปื้อนในอาหาร
7. ควรปรุงแต่งรสสีกลิ่นตามที่เด็กชอบ ถ้าเด็กไม่กินก็ไม่ควรขี้นใจหรือบังคับ เพราะอาจทำให้เด็กเกลียดอาหารนั้นได้ ให้เว้นระยะไว้สักสัปดาห์จึงให้กินใหม่ เมื่อเด็กกินอาหารนั้นแล้ว รอสักระยะหนึ่งจึงให้กินชนิดใหม่
8. พ่อแม่ผู้ใหญ่ต้องทำตัวอย่างที่ดีให้เด็ก โดยกินอาหารดีมีคุณค่าแล้วชักจูงเด็กให้กินด้วยพร้อมกับฝึกมารยาทในการกิน และการช่วยตัวเอง เช่น กินอาหารเองด้วย

STEP 1



เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่
ใช้ฟ้ำมือถูกัน

STEP 2



ใช้ฟ้ำมือถูหลังมือ
และนิ้วงอกนิ้ว

STEP 3



ใช้ฟ้ำมือถูฟ้ำมือ
และนิ้วงอกนิ้ว



วิธีล้างมือ ให้สะอาด 7 ขั้นตอน

STEP 4



ใช้หลังนิ้วมือถูฟ้ำมือ

STEP 5



ใช้ฟ้ำมือถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ

STEP 6



ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูขางฟ้ำมือ

STEP 7



ใช้ฟ้ำมือถูรอบข้อมือ

**ควรล้างมือ
ทุกครั้ง**

ก่อน เตรียม-ปรุงอาหาร
รับประทานอาหาร

หลัง สัมผัสสิ่งสกปรก
ออกจากห้องส้วม

ข้อมูลจาก กรมอนามัย

เอกสารอ้างอิง

คมส์อนนท์ สุขอัศจรรย์สกุล. (กรกฎาคม 2547). ขนมเด็ก โฆษณา ปัญหาสุขภาพ และพฤติกรรมการณ์เลี้ยงดู. หมอชาวบ้าน,303.

จันทนา อึ้งชูศักดิ์. (2555). น้ำตาล สุขภาพ และการจัดการด้านการบริโภคที่เหมาะสม. นนทบุรี: ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการอาหารและยาแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข.

ชมรมทันตกรรมสำหรับเด็กแห่งประเทศไทย. (2559). การแปรงฟันในเด็ก. สืบค้นเมื่อ 6 สิงหาคม 2559. จาก <http://www.tspd.org/knowledge/brushing.shtml>

ชุตินา ศิริกุลชยานนท์. (2550). คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพเด็กไทยคู่มือ มีพลานามัย. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพและภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชุตินา ศิริกุลชยานนท์. (2554). เต็มเต็มความรู้อาหารการกิน เพื่อเด็กของเรา. สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2559. จาก www.santisakk.blogspot.com

เนตรนภา ขุนทอง. (2550). อยากสุขภาพดี ต้องมี 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) สำหรับเด็กเล็ก. สืบค้นหาเมื่อ 9 สิงหาคม 2559.

จาก <https://www.doctor.or.th/sites/default/files/eat-exercise-emotion-for-children.pdf>

บ้านมหา. (2555). วิธีการปลูกผักในกระถาง. สืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2559. จาก <http://www.baanmaha.com/community/threads/50237->

ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2548). ขนม ของหวาน อาหารเด็ก. สืบค้นหาเมื่อ 10 สิงหาคม 2559.

จาก <http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/knowledge/view.php?id=195>

ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2549). การบริโภคไขมัน น้ำตาลและเกลือ. จากหนังสือ "รู้แล้วช่วยกัน" อาหารและน้ำ ปัจจัยสำคัญต่อความสุขที่ยั่งยืนของคนไทย.

กรุงเทพฯ: มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ.

ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2549). การประกอบอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ปี. สืบค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2559.

จาก www.inmu.mahidol.ac.th/th/knowledge/view.php?id=133

ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2559). นม อาหารสุขภาพเพื่อลูกรัก. สืบค้นหาเมื่อ 17 สิงหาคม 2559.

จาก <http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/knowledge/view.php?id=194>

ปลูกผักเปลือกไข่. (2559). สืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2559. จาก <http://www.mhaba.com/diy-howto>

พัศมัย เอกก้านตรง, อรพินท์ บรรจง, และพัชรินทร์ เล็กสวัสดิ์. (2549). ตำราอาหาร วัยเก๋ วัยซน สำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กภาคอีสาน. นครปฐม: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภากรดี เต็มเจริญ, ชุติมา ศิริกุลชยานนท์, และพัชรานิ ภาวัตกุล. (250). เด็กไทยกินดี คู่มือโครงการเด็กไทยดูดีมีพละมาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ลักษณะ คงหนูและสมโชค คุณสนอง. (2552). ผู้ดูแลเด็ก (ผด.ร่วมใจสร้างสร้างเด็กไทย มีโภชนาการสมวัย).โครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทย มีโภชนาการสมวัย. นนทบุรี: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

วันทนี เกียงสินยศ. (ม.ป.ป.). ข้อปฏิบัติเพื่อการเติบโตของจิตวิญญาณเมื่อลูกไม่กินผัก. สืบค้นเมื่อ 18 สิงหาคม 2559.
จาก www.inmu.mahidol.ca.th/th/Knowledge/view.php?id=135

วันทนี เกียงสินยศ. (ม.ป.ป.). ผักเด็กกินผักกันเถอะ. สืบค้นเมื่อ 18 สิงหาคม 2559 จาก www.inmu.mahidol.ca.th/th/Knowledge/view.php?id=371

วันทนี เกียงสินยศ. (ม.ป.ป.). อาหารสำหรับเด็กก่อนเรียนและวัยเรียนระดับประถม ตอนหลักเกณฑ์ในการเตรียมอาหารสำหรับเด็กวันก่อนเรียนและวัยเรียน. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 สิงหาคม 2559 จาก www.inmu.mahidol.ac.th/th/Knoetedgt/view.pnp?id=402

เวณิกา เบ็ญจพงษ์และคณะ. (2547). คู่มือการสร้างความเข้าใจการขนส่งและการเก็บรักษา. นครปฐม: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

เวณิกา เบ็ญจพงษ์ และคณะ. (2557). เลือกกินอย่างปลอดภัยห่างไกลสารกันบูด. นครปฐม: สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สวนผักคนเมือง. (2553). ผักสวนครัวกระถาง กระสอบ หรือภาชนะสืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2559.
จาก http://www.thaicityfarm.com/autopagev4/show_page.php?topic_id=166&auto_id=29&TopicPk

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (ม.ป.ป.). การประกอบอาหาร สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ปี. สืบค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2559.
จาก <http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/knowledge/view.php?id=133>

อมรสิทธิ์ เมืองคุ้ม. (2556). รักปาก รักฟัน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัท เอมี เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด.

อมรรกรณ์ วงษ์ผัก. (ม.ป.ป.). สุขนิสัยในการรับประทานอาหารของเด็ก สอนได้โดยพี่เลี้ยงเด็ก. สืบค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2559.
จาก <http://www.thainannyclub.com/article/942>

อุไรพร จิตต์แจ้ง. (2555). ข้อเสนอแนะ แนวทางการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กในโรงเรียนและมาตรฐานอาหารกลางวันและอาหารเสริมโรงเรียน สำหรับเด็กวัยเรียน. สืบค้นหาเมื่อ 17 สิงหาคม 2559. จาก http://www.inmu.mahidol.ac.th/inmucal/App/INMU-School_Lunch_d1.pdf

คณะผู้จัดทำ คู่มือพ่อแม่รู้ หนูเข้าใจ (ชุดกิจกรรมการเรียนรู้และสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการ)

- ที่ปรึกษาฝ่ายวิชาการ อรพินท์ บรรจง
- บรรณาธิการ สมโชค คุณสนอง
- กองบรรณาธิการ คุณัญญา สงบวาจา
- วิบูลย์ นุชนิยม
- สุรัตน์ แซ่มคำ
- จรีวรรณ สาสีโกชน

- ออกแบบภาพวาด
- จัดทำและเผยแพร่

วิษณี ว่องกิตติพงษ์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

25/25 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา

อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

(<http://www.inmu.mahidol.ac.th>)

