



# รู้จักอาหารสี่มื้อ อาหารตามช่วงวัย สำหรับลูกน้อย

คุณแม่โภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 4, 2024

4นาที

ช่วงเวลาของการกินอาหารสำหรับลูกน้อยวัย 6 เดือนขึ้นไป เปรียบเสมือนชั่วโมงแห่งการเรียนรู้และ การค้นพบสิ่งใหม่ๆ แต่จะมีอะไรให้อ่านไปกว่า เมนูนั้นช่วยเสริมศักยภาพของลูกแล้วหรือยัง?

ลูกน้อยจะเริ่มนิสัยโภชนาการเมื่อเราอายุห้าหรือหกเดือนขึ้นไป ลูกดูจะสนใจทุกสิ่งรอบตัว และ ใช้พลังงานไปอย่างเต็มที่ ในช่วงเวลาแห่งการค้นพบนั้นลูกน้อยจะเป็นต้องใช้พลังงานสูงมากใน แต่ละวัน เพาะะเข้าอยู่ในช่วงเจริญเติบโตอย่างมาก นำหน้าของลูกจะเพิ่มขึ้นสีเท่าไหร่ในช่วง 3 ปีแรก ของชีวิต ดังนั้นอาหารจึงเป็นแหล่งพลังงานที่จำเป็นต่อการเติบโตของร่างกายและพัฒนาการทาง สมองของลูกน้อย เพื่อเสริมศักยภาพในการค้นพบโลกใบใหม่ ทั้งยังช่วยพัฒนากล้ามเนื้อของขา อีกด้วย



## พลังงานเต็มที่-พร้อมเริ่มต้นวันใหม่!

คุณคงประหลาดใจมากที่ลูกดื่นแต่เข้า! แน่นอนอยู่แล้ว เพราะสำหรับเขานั้น มีหลายอย่างข้างนอกที่ต้องออกไปค้นหา ลูกจึงต้องการพลังงาน และอาหารเข้าที่ลูกกินนั้นแหล่งที่ต้องให้พลังงานและสารอาหารจำเป็นต่อร่างกายของลูก เพื่อใช้ในการทำภารกิจกรรมที่หลากหลายในตอนเช้า ไม่ว่าจะนั่งดูมดตัวเล็กๆ วิงไปมา นิกระดูๆ อ่านหนังสือ หรือเดียวก็ตุ๊กตาแล้วนำลายก์ให้ลงบนของเล่นนั่น ล่ะ ฯลฯ สำหรับกิจกรรมเหล่านี้ลูกน้อยต้องการแคลเซียมจากนมและพลังงานจากธัญพืชในปริมาณที่เพียงพอ



# อาหารกลางวันกับการค้นพบรสชาติใหม่ๆ

เมื่อลูกทำภารกิจในตอนเช้าเรียบร้อยแล้ว ลูกก็พร้อมที่จะค้นพบอาหารใหม่ๆ โดยมื้อกลางวันนี้ แหล่งจัดเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่จะให้ลูกน้อยได้ลองเมนูใหม่ๆ คุณแม่ลุย!!!

ในเมนูควรประกอบด้วย ผัก (บดละเอียด ใส่ในถุง บดหยาบ หรือหั่นเป็นรูปสี่เหลี่ยม ขี้นอยู่กับอายุของลูก) เนื้อสัตว์หรือเนื้อปลาในปริมาณที่เหมาะสม ผลิตภัณฑ์จากนม (ของหวานที่ทำจากนม และเหมาะสมกับอายุของลูก เช่น โยเกิร์ตสมาร์ตสำหรับเด็กที่โตขึ้น) และผลไม้ (ในนำเข้าม ปูรุสุก ชุด และบดละเอียด ทงผลไม้สดและบดหยาบ คุณสามารถเลือกได้ตามความเหมาะสมกับอายุของลูก)



## “มื้อกลางวัน” กับเวลาสำคัญที่จะได้ปฏิสัมพันธ์กับลูกน้อย

นอกจากจะได้ทำความรู้จักกับเมนูใหม่ๆ ที่แสนตื่นตาตื่นใจ มื้อกลางวันยังเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่คุณกับลูกน้อยจะได้สร้างความสัมพันธ์อันระหว่างกัน คุณแม่ควรดูแลให้ลูกน้อยได้รับความสนใจอย่างเต็มที่ เพราะมันจะเป็นช่วงเวลาพิเศษที่คุณจะได้สร้างความใกล้ชิดกับลูกน้อยนั่นเอง!

## เติมพลังด้วย “อาหารว่างยามป่าย”

หลังจากจิบหลับตอนบ่าย ถึงเวลาแล้วที่ลูกน้อยพร้อมจะซุกซนในสนามเด็กเล่น หรือสนุกสนานกับการเล่นเกมใหม่ๆ แต่สิ่งที่ลูกน้อยต้องการเป็นอันดับแรกคือ “เติมพลัง” เพื่อให้เขาวิงไวด้วยความกระฉ�าด นั่นเอง อาหารว่างยามบ่ายของลูกควรประกอบด้วย ผลิตภัณฑ์จากนม เพราะลูกต้องการแคลเซียมจำนวนมาก ทงจากนมแม่ นมผง (ขี้นอยู่กับอายุของลูก) โยเกิร์ต เช่น ฯลฯ และอาหารเสริมวิตามินซี (ผลิตภัณฑ์วิตามินซีสำหรับเด็กทั้งสูตรมิกส์ลูเดนและไม่มิกส์ลูเดน ขี้นอยู่กับอายุของลูก เช่น กัน บี สกิลสำหรับเด็กทารก ขนาดปั๊ง ฯลฯ) เพราะร่างกายต้องการสาร碧โภคเดรตที่ค่อยๆ เพาเพลย์เพื่อให้พลังงานสำหรับกิจกรรมทางร่างกาย

นอกจากนี้ ทางควรรับประทานผลไม้เพื่อให้ได้รับวิตามินและไฟเบอร์ (ไขอาหาร) ที่ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร หากลูกไม่ได้กินอาหารว่างยามป่ายที่แสนสำคัญนี้ล่ะก็ คุณควรให้ลูกกินอาหารคำๆให้เร็วขึ้น เพราะหากคุณให้อาหารว่างยามบ่อยซ้ำเกินไป อาจจะลดความอยากอาหารของลูกซึ่งมือคำและทำให้ลูกกินอาหารได้น้อยลงนั่นเอง



## “อาหารคำๆ” เพื่อการนอนหลับอย่างเป็นสุข

เมื่อห้าวันอันแสนสนุกของลูกน้อยหมดลง ลูกจะได้อ่าน้ำพร้อมกับเพื่อนๆ ตุ๊กตาของเข้า ถึงอย่างนนลูกอาจยังรักสีตื้นเด่นและเห็นอย่างล้าจากกิจกรรมสนุกๆ ตลอดวัน คุณควรเตรียมอาหารแบบพิเศษเพื่อช่วยให้ลูกรู้สึกสงบ และมีความสุขกับการนอนหลับผ่านด้านตอนกลางคืน อาจเป็นชุดอุ่นๆ หรืออาหารบุเดลเยิดกับผักและคาร์โบไฮเดรต อาหารเสริมธัญพืชสำหรับทารก มันบดหมายอาหารชนิดเล็กๆ ที่ปูรุสกัดผสมกับพasta เพื่อให้ลูกได้รับพลังงานที่ร่างกายต้องการระหว่างนอนหลับ ตามด้วยนมแม่หรือนมผงที่เหมาะสมกับช่วงวัย และผลไม้ เท่านี้หนึ่งวันเดียว ที่เต็มไปด้วยการคั่นพบใหม่ๆ และเมนูมากมายก็หมดลงอย่างราบรื่นสำหรับเข้า

พฤติกรรมการกินอาหารที่ดีเริ่มต้นตั้งแต่ยังเด็ก โดยทั่วไปแล้วควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน นำอัดลม ของหวาน ช็อกโกแลต อาหารว่างตอนบ่ายที่มีน้ำตาล หรือไขมันมากเกินไปที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น เค้ก คุกคิ้ เพราะตอนนี้ลูกยังไม่พร้อมสำหรับอาหารเหล่านี้

อ้างอิงจาก

- Bechar L, Puig M. Body composition and growth. In: Walker WA, Watkins JB, Duggan C (Eds). Nutrition in Pediatrics. Basic Science and Clinical Applications (3rd Edition). BC Decker Inc, Hamilton, Ontario 2003: 32-51.
- FAO/WHO. Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition: Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation (2nd Edition), FAO/WHO 2004.
- Butte N, Cobb K, Dwyer J et al. The start healthy feeding guidelines for infants and toddlers. J Am Dietetic Assoc 2004; 104 (3): 442-454.