



ภาษา

รู้จักอาหารสี่มือ อาหารตามช่วงวัยสำหรับลูกน้อย

# รู้จักอาหารสี่มือ อาหารตามช่วงวัย สำหรับลูกน้อย

คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 4, 2024

4 นาที

ช่วงเวลาของการกินอาหารสำหรับลูกน้อยวัย 6 เดือนขึ้นไป เปรียบเสมือนชั่วโมงแห่งการเรียนรู้และการค้นพบสิ่งใหม่ๆ แต่จะมั่นใจได้อย่างไรว่า เมนูนั้นช่วยเสริมศักยภาพของลูกแล้วหรือยัง?

ลูกน้อยจะเริ่มสนใจโลกภายนอกเมื่อเขาอายุห้าหรือหกเดือนขึ้นไป ลูกจะสนใจทุกสิ่งรอบตัว และใช้พลังงานไปอย่างเต็มที่ ในช่วงเวลาแห่งการค้นพบนั้นลูกน้อยจำเป็นต้องใช้พลังงานสูงมากในแต่ละวัน เพราะเขาอยู่ในช่วงเจริญเติบโตอย่างมาก น้ำหนักของลูกจะเพิ่มขึ้นสี่เท่าในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต ดังนั้นอาหารจึงเป็นแหล่งพลังงานที่จำเป็นต่อการเติบโตของร่างกายและพัฒนาการทางสมองของลูกน้อย เพื่อเสริมศักยภาพในการค้นพบโลกใบใหม่ ทั้งยังช่วยพัฒนากล้ามเนื้อของเขาอีกด้วย



## พลังงานเต็มที่-พร้อมเริ่มต้นวันใหม่!

คุณคงประหลาดใจมากที่ลูกตื่นแต่เช้า! แนนอนอยู่แล้ว เพราะสำหรับเขานั้น มีหลายอย่างข้างนอกที่ต้องออกไปค้นหา ลูกจึงต้องการพลังงาน และอาหารเช้าที่ลูกกินนั้นแหละที่ต้องให้พลังงานและสารอาหารจำเป็นต่อร่างกายของลูก เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมที่หลากหลายในตอนเช้า ไม่ว่าจะนั่งดูมดตัวเล็กๆ วิ่งไปมา ฉีกกระดาษ อ่านหนังสือ หรือเคี้ยวตุ๊กตาแล้วนำลายก็ให้พลังงานของเล่นนั้นล่ะ ฯลฯ สำหรับกิจกรรมเหล่านี้ลูกน้อยต้องการแคลเซียมจากนมและพลังงานจากธัญพืชในปริมาณที่เพียงพอ



## อาหารกลางวันกับการค้นพบรสชาติใหม่ๆ

เมื่อลูกทำภารกิจในตอนเช้าเรียบร้อยแล้ว ลูกก็พร้อมที่จะค้นพบอาหารใหม่ๆ โดยมีกลางวันนี้แหละจัดเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่จะให้ลูกน้อยได้ลองเมนูใหม่ๆ คุณแม่ลุย!!!

ในเมนูควรประกอบด้วย ผัก (บดละเอียด ใส่ในซุป บดหยาบ หรือหั่นเป็นรูปลูกเต๋าเล็กๆ ขึ้นอยู่กับอายุของลูก) เนื้อสัตว์หรือเนื้อปลาในปริมาณที่เหมาะสม ผลิตภัณฑ์จากนม (ของหวานที่ทำจากนม และเหมาะกับอายุของลูก, ชีส โยเกิร์ตธรรมชาติสำหรับเด็กที่โตขึ้น) และผลไม้ (ในน้ำเชื่อม ปรุงรสสุก ชูต และบดละเอียด ทั้งผลไม้สดและบดหยาบ คุณสามารถเลือกได้ตามความเหมาะสมกับอายุของลูก)





## “มือกลางวัน” กับเวลาสำคัญที่จะได้ปฏิสัมพันธ์กับลูกน้อย

นอกจากจะได้ทำความรู้จักกับเมนูใหม่ๆ ที่แสนตื่นตาตื่นใจ มือกลางวันยังเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่คุณกับลูกน้อยจะได้สร้างความสัมพันธ์อันแสนอบอุ่นระหว่างกัน คุณแม่ควรดูแลให้ลูกน้อยได้รับความสนใจอย่างเต็มที่ เพราะมันจะเป็นช่วงเวลาพิเศษที่คุณจะได้สร้างความใกล้ชิดกับลูกน้อยนั่นเอง!

### เติมพลังด้วย “อาหารว่างยามบ่าย”

หลังจากจับหลับตอนบ่าย ถึงเวลาแล้วที่ลูกน้อยพร้อมจะซุกซนในสนามเด็กเล่น หรือสนุกกับการเล่นเกมใหม่ๆ แต่สิ่งที่ลูกน้อยต้องการเป็นอันดับแรกคือ “เติมพลัง” เพื่อให้เขาวิ่งได้เร็วกว่าเพื่อนๆ นั่นเอง อาหารว่างยามบ่ายของลูกควรประกอบด้วย ผลิตภัณฑ์จากนม เพราะลูกต้องการแคลเซียมจำนวนมาก ทั้งจากน่านมแม่ นมผง (ขึ้นอยู่กับอายุของลูก) โยเกิร์ต ชีส ฯลฯ และอาหารเสริมธัญพืช (ผลิตภัณฑ์ธัญพืชสำหรับเด็กทั้งสูตรมีกลูเตนและไม่มีกลูเตน ขึ้นอยู่กับอายุของลูกเช่นกัน บีสกีตสำหรับเด็กทารก ขนมปัง ฯลฯ) เพราะร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรตที่ค่อยๆ เผาผลาญเพื่อให้พลังงานสำหรับกิจกรรมทางร่างกาย

นอกจากนี้ ทารกควรรับประทานผลไม้เพื่อให้ได้รับวิตามินและไฟเบอร์ (ใยอาหาร) ที่ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร หากลูกไม่ได้กินอาหารว่างยามบ่ายที่แสนสำคัญนี้ล่ะก็ คุณควรให้ลูกกินอาหารค่ำให้เร็วขึ้น เพราะหากคุณให้อาหารว่างยามบ่ายช้าเกินไป อาจจะลดความอยากอาหารของลูกช่วงมือค่ำและทำให้ลูกกินอาหารได้น้อยลงนั่นเอง



### “อาหารค่ำที่ดี” เพื่อการนอนหลับอย่างมีความสุข

เมื่อหนึ่งวันอันแสนสนุกของลูกน้อยหมดลง ลูกจะได้อาบน้ำพร้อมกับเพื่อนๆ ตักตาของเขา ถึงอย่างนั้นลูกอาจยังรู้สึกตื่นเต้นและเหนื่อยล้าจากกิจกรรมสนุกๆ ตลอดวัน คุณควรเตรียมอาหารแบบพิเศษเพื่อช่วยให้ลูกรู้สึกสงบ และมีความสุขกับการนอนหลับฝันดีในตอนกลางคืน อาจเป็นชุปอุ่นๆ หรืออาหารบดละเอียดกับผักและคาร์โบไฮเดรต อาหารเสริมธัญพืชสำหรับทารก มันบดหยาก

อาหารชั้นเล็กๆ ที่ปรุงสุกดีผสมกับพาสต้า เพื่อให้ลูกได้รับพลังงานที่ร่างกายต้องการระหว่างนอนหลับ ตามด้วยนมแม่หรือนมผงที่เหมาะสมกับช่วงวัย และผลไม้ เท่านั้นหนึ่งวันดีๆ ที่เต็มไปด้วยการค้นพบใหม่ๆ และเมนูมากมายก็หมดลงอย่างรวดเร็วสำหรับเขา

พฤติกรรมกรกินอาหารที่ดีเริ่มต้นตั้งแต่ยังเด็ก โดยทั่วไปแล้วควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน น้ำอัดลม ของหวาน ช็อกโกแลต อาหารว่างตอนบ่ายที่มีน้ำตาล หรือไขมันมากเกินไปที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น เค้ก คุกกี้ เพราะตอนนี้ลูกยังไม่พร้อมสำหรับอาหารเหล่านี้

อ้างอิงจาก

- Bechard 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.