



ภาษา

สร้างพฤติกรรมการกินที่ดีให้ลูกน้อย

## สร้างพฤติกรรมการกินที่ดีให้ลูกน้อย

คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 4, 2024

3 นาที

ทุกคนรู้ว่าควรกินผักและผลไม้ให้ครบ 5 ส่วนในแต่ละวัน แล้วลูกของฉันท้องกินแบบนี้ด้วยรีเปล่า? อยากได้คำแนะนำในการสร้างพฤติกรรมการกินที่ดีให้ลูกน้อย

“ดื่มชุปของเธอให้หมดแล้วเธอจะตัวโตและแข็งแรง” “กินผักของหนูให้หมดถ้าหนูอยากมีความสุข

ดีและแข็งแรง” ใครไม่เคยได้ยืมข้อความเหล่านี้ต่อกุ้ย้าช้าแล้วช้าอีกเพื่อกระตุ้นให้เรามีพฤติกรรมการกินที่ดี คุณอาจแปลกใจที่คุณก็พูดเรื่องเดียวกันนี้กับลูกของคุณ เมื่อลูกหันหน้าหนีจากถ้วยขนมบดละเอียด หรือคายบร็อคโคลี่ที่คุณปรุงไว้สุดฝีมือออกมาที่ละชิ้นๆ! นั่นเพราะพฤติกรรมการกินอาหารที่ดีต้องเริ่มต้นจากการฝึกกินอาหารเสริมตามวัยอย่างถูกต้อง อย่างไรก็ตาม การสอนให้ลูกมีพฤติกรรมการกินที่ดีก็ไม่ใช่เรื่องง่าย



## พัฒนาการด้านการกินอาหารของลูก

- ระบบย่อยอาหารของเด็กจะพัฒนาได้สมบูรณ์หลังจากอายุได้ 2 ปี แต่พบว่า 50% ของเด็กที่มีอายุระหว่าง 13-18 เดือน กินอาหารเหมือนกันกับพ่อแม่ของเขา! ซึ่งเสี่ยงต่อการที่ลำไส้จะถูกทำลาย ซึ่งลำไส้เป็นพื้นฐานที่สำคัญของระบบภูมิคุ้มกัน
- 30% ของเด็กที่มีอายุระหว่าง 6 เดือนถึง 2 ปี มีภาวะขาดธาตุเหล็ก และมี 4.2% เป็นโรคโลหิตจาง
- เด็กมักได้รับโปรตีนซึ่งเป็นสารอาหารที่ใช้ในการเสริมสร้างเซลล์ต่างๆ (โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ปลา และไข่) มากเกินไป โดยเฉพาะในช่วงอายุระหว่าง 6-36 เดือน ซึ่งทำให้เด็กมีความเสี่ยงที่จะมีน้ำหนักเกิน และอาจทำให้กลายเป็นเด็กอ้วนเมื่อเติบโตขึ้น ปริมาณที่เหมาะสมคือ 20 กรัมต่อวัน จนอายุได้ 12 เดือน และ 30 กรัม/วัน จนอายุได้ 3 ปี
- เด็กเล็กมากกว่าครึ่งหนึ่งกินอาหารที่มีรสหวานมากเกินไป
- การศึกษาทางระบาดวิทยาแสดงให้เห็นว่า 5-15% ของทารกแรกเกิดที่มีอายุระหว่าง 3-18 เดือน และมากกว่า 20% ของเด็กอายุระหว่าง 18-24 เดือน ได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอกับความต้องการในแต่ละวัน



## โภชนาการสำหรับเด็กอายุ 6/8 เดือนขึ้นไป

- กินอาหาร 4 มื้อ/วัน โดยอาหารต้องมีความสมดุลทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ผัก ผลไม้ ผลิตภัณฑ์จากนมและซีเรียล (อาหารเข้าจากรั้วพืช) + อาหารว่างตอนประมาณ 4 โมงเย็น
- อย่าให้ขนมระหว่างมื้ออาหาร ถ้าลูกหิวในช่วงเช้า หรือในเวลากลางคืน ให้ดื่มน้ำจากขวด หรือแก้ว และเพิ่มปริมาณอาหารมื้อต่อไปให้มากขึ้นอีกนิด
- พยายามเปลี่ยนอาหารของพวกเขาในแต่ละสัปดาห์ เพื่อพัฒนาประสาทในการรับรู้รสชาติ การให้อาหารรสชาติใหม่ๆ กับเขา อาจทำให้พวกเขาไม่ยอมลองอาหารใหม่ๆ
- เนื้อสัตว์/ ปลา: วันละครั้งก็เพียงพอ โดยกิน 3-4 ช้อนชาในช่วงอายุระหว่าง 6-12 เดือน 30 กรัม เมื่ออายุ 12-36 เดือน และ 50 กรัม เมื่ออายุ 3-4 ปี
- ไข่ เริ่มด้วยไข่แดง (ไข่แดง 1/2 ฟอง จนกระทั่งอายุได้ 7 เดือน ไข่แดง 1 ฟองเมื่ออายุระหว่าง 8-18 เดือน) แล้วค่อยให้ไข่ทั้งฟอง สัปดาห์ละครั้ง
- สำหรับเกลือ ไม่จำเป็นต้องใส่เกลือลงในอาหารสำหรับเด็กที่ทำเองที่บ้าน และไม่ควรใส่เกลือลงในอาหารกระป๋องที่ซื้อมาด้วย! การไม่เติมเกลือเป็นพฤติกรรมที่ดีที่ควรทำไปตลอดชีวิต
- เก็บน้ำหวานไว้สำหรับโอกาสพิเศษ เช่น วันเกิด และให้ดื่มเปล่าในเวลาปกติ

## เกร็ดความรู้

เรื่องจริงที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว: การที่คุณรับประทานอาหารตามโภชนาการที่เหมาะสมเหมือนกันกับเด็กนั้น จะช่วยให้พวกเขามีความพร้อม และมีพฤติกรรมการกินอาหารที่ดีตามที่คุณต้องการ ถ้าเป็นไปได้ ลองให้พวกเขาช่วยคุณในครัว เพื่อให้เวลากินอาหารกลายเป็นช่วงเวลาที่น่าสนุกและมีความสุข และควรให้สมาชิกในครอบครัวนั่งลงรับประทานอาหารร่วมกัน