เช็กลิสต์เตรียมของใช้ลูกให้พร้อมก่อนพาลูกเที่ยว

บทความ

พ.ย. 14, 2024

7นาที

เมื่อต้องพาลูกไปเที่ยวนอกบ้าน คุณพ่อคุณแม่มีวิธีการเตรียมของใช้ให้ลูกยังไง? มาดูเช็กลิสต์เตรียมของใช้ให้ลูก และการจัดเตรียมอาหารเพื่อโภชนาการที่ดีสำหรับลูกน้อยกัน

เขียนและตรวจทานความถูกต้องโดย อ.ปิยวรรณ วงศ์วสุ อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาด้านอาหารและโภชนาการ

พาลูกน้อยไปเที่ยวนอกบ้าน เรื่องอาหารต้องทำอย่างไร รวมเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับอาหารการกินสำหรับเด็กวัย 1-3 ปี ยามออกทริป เพื่อโภชนาการที่ดีของลูกน้อยวัยเตาะแตะ

วันหยุดใกล้จะมาถึงทีไร เหล่าคุณแม่คงอยากพาลูกน้อยไปออกทริปเที่ยวกันใช่ไหมคะ แต่ไม่ว่าเจ้าตัวน้อยของคุณแม่จะอยู่ที่บ้านหรือที่ไหน เค้าก็ยังต้องได้รับอาหารที่เหมาะสมและปลอดภัยอยู่เสมอ บทความนี้เราจึงมีเทคนิคดีๆ เกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านอาหารเมื่อต้องออกทริปเที่ยว สำหรับลูกน้อยวัย 1 – 3 ปีมาฝากกันค่ะ

4 เช็กลิสต์เตรียมของใช้ลูกให้พร้อมก่อนพาลูกเที่ยว

ออกทริปทั้งที เรื่องอาหารการกินต้องเตรียมอะไรบ้าง!

• **อุปกรณ์การกิน** เช่น ถ้วย ชาม แก้วน้ำ และช้อนส้อมขนาดเล็กสำหรับเด็ก จะได้กินดื่มได้สะดวกพอดีคำ ไม่ต้องกลัวทำเครื่องแก้วที่ไหนแตกเสียหาย แถมยังมั่นใจในความสะอาดด้วยค่ะ
• **ผ้ากันเปื้อนและอุปกรณ์ทำความสะอาด** เช่น ผ้าอ้อม ทิชชู่เปียก และผ้าเช็ดทำความสะอาดอื่นๆ เพราะมีเด็กวัยนี้มักมีความอยากรู้อยากเห็น เล่นสนุกกับอาหาร จนทำหกเลอะเทอะได้ง่ายๆ
• **น้ำดื่มสะอาดและกระติกน้ำ** ป้องกันอาการขาดน้ำ พยายามให้ลูกดื่มน้ำบ่อยๆ โดยเฉพาะเมื่ออยู่กลางแจ้งหรือออกเที่ยวในวันที่อากาศร้อน
• **ขนมหรืออาหารมื้อว่าง** มีไว้แก้หิวระหว่างวัน ยิ่งหากเป็นทริปเดินทางไกลอย่างการนั่งรถไฟหรือขึ้นเครื่องบินแล้ว แนะนำให้เตรียมเผื่อไว้มากๆ ป้องกันเหตุเครื่องดีเลย์แล้วลูกน้อยเกิดอารมณ์เสีย ซุกซนระหว่างนั่งรอ และจะได้มีอะไรรองท้องหากเวลารับประทานอาหารมื้อหลักต้องล่าช้าออกไปค่ะ
• **นมสำหรับเด็ก** เด็กวัยเตาะแตะควรดื่มนม 2 - 3 แก้วต่อวัน ดังนั้นคุณแม่จึงควรให้ลูกน้อยได้มีโอกาสดื่มนมด้วย แม้ในยามออกทริปเที่ยว

อาหารมื้อว่างยามออกเที่ยว เลือกอย่างไรให้ดีต่อลูกน้อย

หลีกเลี่ยงการให้ขนมหวานหรือขนมกรุบกรอบ เช่น ช็อคโกแลต ลูกกวาด มันฝรั่งทอด เพราะนอกจากจะไม่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เด็กต้องการแล้ว ยังมักให้พลังงาน น้ำตาล หรือโซเดียมในปริมาณสูง อาจทำให้เด็กติดรสหวานหรือเค็มจนปฏิเสธอาหารรสจืดได้
หลีกเลี่ยงการให้ลูกน้อยกินอาหารมื้อว่างมากเกินไปเมื่อใกล้มื้ออาหารหลัก เพราะของว่างเหล่านี้ต่อให้เป็นชนิดที่ดีต่อสุขภาพ ก็ยังมีคุณค่าทางโภชนาการไม่ครบถ้วนเท่ากับอาหารเต็มมื้อ จึงไม่ควรให้ลูกน้อยรู้สึกอิ่มจนไม่ยอมรับประทานอาหารมื้อหลักค่ะ
ระมัดระวังการให้อาหารที่มีลักษณะเป็นเม็ดเล็ก รูปร่างกลม หรือแข็ง ซึ่งง่ายต่อการสำลักหรือติดคอ เนื่องจากเด็กวัยนี้อาจพยายามกลืนอาหารโดยไม่เคี้ยว ตัวอย่างอาหารที่ติดคอหรือสำลักได้ง่าย เช่น ถั่วเมล็ดเล็ก องุ่น ข้าวโพดคั่ว ลูกเกด ไส้กรอกคอกเทล ลูกอม ลูกอมชนิดเยลลี่ เป็นต้น
ตัวอย่างอาหารมื้อว่างที่ดีต่อสุขภาพและพกพาได้สะดวก
• ผลไม้ เช่น กล้วย ส้ม แอปเปิ้ล (ปลอกเปลือกและหั่นพอดีคำ)
• ผักหั่นแท่ง เช่น แครอท แตงกวา
• โยเกิร์ตรสจืด หรือโยเกิร์ตใส่ผลไม้
• ซีเรียลอัดแท่ง ซีเรียลกับนม
• แซนด์วิช ขนมปังกรอบ (เลือกที่รสชาติหวานน้อย)

นมล่ะ! เลือกแบบไหน ถึงจะดีต่อลูกน้อย

นมอันดับหนึ่งที่เหมาะกับลูกน้อยคงหนีไม่พ้นนมแม่ ซึ่งควรให้นมแม่ต่อเนื่องควบคู่อาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น โดยคุณแม่สามารถนำน้ำนมบรรจุใส่ขวดนมหรือถุงน้ำนมแช่ในกระติกน้ำแข็งเพื่อรักษาอุณหภูมิระหว่างเดินทาง แต่หากคุณแม่ไม่มีน้ำนมปั๊มเก็บไว้แล้วหรือไม่สะดวกในการพกนมแม่ไปด้วย สามารถให้น้องดื่มนมกล่อง UHT หรือนมผงแทนค่ะ เพราะเด็กอายุ 1 ขึ้นไปสามารถดื่มกล่อง UHT ได้อย่างปลอดภัย โดยคุณแม่สามารถเลือกได้ทั้งนมวัวธรรมดา หรือ นมสูตรสำหรับเด็ก (นมสูตร 3) หากเป็นนมสูตรสำหรับเด็กโดยเฉพาะ ก็จะมีการเติมวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารอื่นๆ ที่เหมาะกับความต้องการของลูกน้อยเพิ่มเข้าไป เช่น กรดโฟลิก วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 แคลเซียม และธาตุเหล็ก ที่สำคัญต่อพัฒนาการตามช่วงวัยของเด็ก ไขมันกลุ่มโอเมก้า 3,6,9 ดีเอชเอ ที่มีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ ระบบประสาทและสมอง หรือจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์ LPR ที่มีประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหารและภูมิคุ้มกันของร่างกาย ให้ลูกน้อยสามารถออกเผชิญโลกกว้างได้อย่างมั่นใจ

ส่วนคำถามที่ว่าใช้**นมผง** หรือ**นมกล่อง UHT** ดีกว่ากันนั้น คงต้องบอกว่า หากเป็นนมสูตรเดียวกันแล้ว คุณแม่สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัยทั้งคู่เลยค่ะ ดังนั้น วิธีเลือกอาจจะหันมามองที่ความสะดวกมากกว่า เช่น ชงนมผงให้ลูกดื่มตอนอยู่บ้านหรือที่โรงแรม และดื่มนมกล่อง UHT แทนเมื่อออกมาเที่ยวหรืออยู่ระหว่างการเดินทางค่ะ แต่หากลูกน้อยของคุณแม่มีข้อจำกัดทำให้ต้องดื่มนมสูตรพิเศษ (เช่น แพ้นมวัว) ควรปรึกษาแพทย์เพิ่มเติมถึงสูตรนมที่รับประทานได้และให้เตรียมนมเผื่อไว้มากกว่าปกติ เพราะจุดหมายที่เดินทางไปอาจไม่มีนมชนิดนั้นๆ จำหน่ายค่ะ

ที่สำคัญควรเลือกนมรสจืดเพื่อไม่ให้ลูกน้อยติดรสหวานและได้น้ำตาลส่วนเกิน รวมถึงหลีกเลี่ยงการนำนมทางเลือก เช่น นมอัลมอนด์ นมข้าวโพด นมถั่วเหลือง (ยกเว้นสูตรสำหรับเด็กแพ้นมวัว) ให้ลูกน้อยดื่มทดแทนนมวัว เนื่องจากนมเหล่านี้มักมีแคลเซียมและสารอาหารอื่นๆ ไม่เพียงพอต่อความต้องการของเด็กค่ะ นอกจากนมรสจืดที่แนะนำแล้ว ยังมีนมที่มีรสหวานจากธรรมชาติ เช่น นมยูเอชทีผสมน้ำผึ้งแท้ ไม่เติมน้ำตาลทราย ซึ่งมีทั้งวิตามิน แร่ธาตุ และยังเป็นแหล่งช่วยเติมพลังงานระหว่างวันสำหรับลูกน้อยได้เป็นอย่างดี

ข้อควรรู้! เมื่อพาลูกน้อย กินข้าวนอกบ้าน

การพาลูกเข้าร้านอาหารเป็นเรื่องที่ปฏิเสธไม่ได้เมื่อพาเค้าออกมาเที่ยว และถือเป็นการเปิดประสบการณ์ใหม่ๆ ทั้งในด้านการกินและการเข้าสังคมที่ดีสำหรับเค้าค่ะ แต่สำหรับคุณแม่มือใหม่ที่กังวลกับการพาลูกน้อยเข้าร้านอาหาร เรามีข้อแนะนำมาให้ดังนี้ค่ะ

• **เลือกร้านที่เป็นมิตรกับเด็ก (Kid-friendly restaurants)** เช่น มีเก้าอี้เสริม ชุดระบายสีให้เล่น มีเมนูอาหารเด็ก หรือเป็นร้านสำหรับครอบครัว เพราะนอกจากจะเหมาะกับเจ้าตัวน้อยแล้ว ลูกค้าท่านอื่นก็จะเข้าใจธรรมชาติของตัวร้านอาหารด้วย ต่างจากร้านประเภทอื่นที่ลูกค้าอาจคาดหวังบรรยากาศที่ไม่มีเสียงรบกวนจากเด็ก
• **ไม่โฟกัสที่ "เมนูเด็ก" แต่เลือกเมนูที่ดีต่อสุขภาพ** แม้บางร้านจะมีเมนูสำหรับเด็กโดยเฉพาะ แต่หลายๆ ครั้งเมนูเหล่านี้เน้นที่การมีหน้าตาน่ารักมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ (เช่น มันฝรั่งทอดรูปหน้ายิ้ม หรือ นักเก็ต) คุณแม่ไม่จำเป็นต้องเลือกเฉพาะเมนูเด็กของทางร้าน แต่สามารถเลือกเมนูทั่วไปที่ปรุงสุก อ่อนนุ่ม และทานง่ายก็ได้ โดยเน้นเลือกเมนูที่ดีต่อสุขภาพ มีสารอาหารครบ 5 หมู่ มีข้าวหรือเส้นก๋วยเตี๋ยว ผักหลากสี และเนื้อสัตว์เป็นองค์ประกอบ โดยแจ้งทางร้านว่าเป็นอาหารสำหรับเด็ก ให้ปรุงรสอ่อน ลดเกลือน้ำตาล งดผงชูรส และแจ้งวัตถุดิบที่ลูกแพ้ (ถ้ามี)
• **ตักอาหารให้ลูกแต่พอดี** เด็กวัย 1-3 ปี จะรับประทานอาหารน้อยกว่าผู้ใหญ่ประมาณ ½ - ¼ เท่าต่อมื้อ1 ดังนั้น หากเมนูที่สั่งเป็นขนาดปกติควรตักแยกออกมาให้เค้าทานแค่ครึ่งถึงหนึ่งส่วนสี่จาน โดยยังคงสัดส่วนของผัก เนื้อสัตว์ และข้าวให้คงเดิม เพื่อป้องกันลูกน้อยเลือกกินแต่อาหารบางกลุ่ม และยังทำให้เราทราบได้ว่าลูกน้อยรับประทานอาหารไปมากน้อยเพียงใด จากที่เค้าควรได้รับเป็นปกติ
• **เป็นแบบอย่างที่ดีบนโต๊ะอาหารแก่ลูกน้อย** เช่น ตัวคุณแม่เองก็เลือกสั่งอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ไม่เขี่ยผักทิ้ง ไม่ทานเหลือ ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน เป็นต้น
• **อนุญาตให้ลูกรับประทานของว่าง (ปริมาณน้อย) หรือเล่นระหว่างรออาหารได้** เนื่องจากธรรมชาติของเด็กวัยนี้จะซุกซนและไม่อยู่นิ่ง การให้ลูกน้อยได้ทานของว่างเล็กๆ (ที่ไม่ทำให้อิ่ม)หรือมีของให้เล่นระหว่างรออาหาร เช่น วาดรูปประบายสี เล่นตุ๊กตา หรือต่อตัวต่อ จะทำให้เค้าอยู่กับที่และไม่รบกวนลูกค้าท่านอื่นค่ะ

เอกสารอ้างอิง

1. อรุณรัศมี บุนนาค. (2553).อาหารวัยเตาะแตะ (1-3 ปี). สืบค้นจาก
2. Brett Hill. (2015). Table for Three: Tips for Dining Out with Toddlers. Retrieved from https://www.parents.com/toddlers-preschoolers/development/manners/tips-for-dining-out-with-toddlers/
3. Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (2021). Cow's Milk and Milk Alternatives. Retrieved from https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/foods-and-drinks/cows-milk-and-milk-alternatives.html
4. Mary L. Gavin. (2021). Snacks for Toddlers. Retrieved from https://kidshealth.org/en/parents/toddler-snacks.html
5. Nationwide Children's Hospital. (n.d.). Choking Hazard Safety. Retrieved from https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/health-wellness-and-safety-resources/education-store/choking-hazard-safety
6. SR Nutrition. (n.d.). Eating out and about with a toddler. Retrieved from https://www.srnutrition.co.uk/2019/03/eating-out-and-about-with-a-toddler/
7. Young children and food: common questions. (2019). Young children and food: common questions. Retrieved from https://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/young-children-and-food-common-questions/