



# โภชนาการลูก วัย 2 - 3 ขวบ เด็กวัยนี้ ต้องกินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง

บทความ

มี.ย. 15, 2020

หนึ่งในหลายปัญหาที่พ่อแม่ต้องเผชิญเมื่อลูกรักเข้าสู่วัย 2 - 3 ปี คือ ปัญหาด้านโภชนาการ เด็กวัยนี้เริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น รู้ว่าตัวเองชอบหรือไม่ชอบอะไร จึงค่อนข้างเลือกกิน และกินยาก ทำเอาพ่อแม่ต่างเป็นกังวลว่า ลูกจะกลายเป็นเด็กตัวเล็ก รูปร่างแคระแกร็น นำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาต่ำกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน

ภาษา

โภชนาการลูก วัย 2 - 3 ขวบ เด็กวัยนี้ต้องกินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง

## โภชนาการลูก วัย 2 - 3 ขวบ

ในแต่ละวัน ลูกวัย 2 - 3 ขวบ มักใช้พลังงานมหาศาลไปกับการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา และยังเป็นช่วงเวลาสำคัญของการพัฒนาสมองและระบบประสาทต่างๆ ทำให้ร่างกายต้องการสารอาหารบำรุงสมองที่มีความหลากหลายเป็นจำนวนมาก ด้วยเหตุนี้ องค์การยูนิเซฟ ได้มีการจัดทำ ทั่ววัดคุณภาพอาหารที่ต้องได้รับในแต่ละวัน โดยแนะนำให้ควรกินอาหารอย่างน้อย 4 กลุ่ม จาก 7 กลุ่ม ดังนี้

1. **ข้าว และธัญพืช** เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เพื่อให้ลูกได้ประโยชน์อย่างแท้จริง แม่ควรให้ลูกกินข้าวที่ขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ขนมนึ่งโฮลวีต นอกจากนี้ ธัญพืชเต็ม

เมล็ด หรือไม่ผ่านการขัดสี ยังมีวิตามินบีสูง ช่วยบำรุงระบบประสาทได้ดี

**2. ถั่ว และพืชตระกูลถั่ว** ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วดำ และถั่วขาว เป็นธัญพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก มีโปรตีนสูง มีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว และมีใยอาหารสูง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ สารอาหารในถั่วแต่ละชนิด ยังช่วยดักจับไขมันในร่างกายได้ดี ช่วยรักษาความชุ่มชื้นในผิวหนัง ลดภาวะการทำงานผิดปกติของหลอดเลือด หัวใจ บำรุงระบบประสาท ลดการดูดซึมของไขมัน และสารพิษเข้าสู่ร่างกาย



**3.นม และผลิตภัณฑ์นม** มีความสำคัญต่อโภชนาการตลอดช่วงชีวิต โดยเฉพาะในวัยเด็ก เพราะนมสำหรับเด็กช่วยให้ร่างกายเติบโตได้ดี มีทั้ง แคลเซียม โปรตีน เกลือแร่ต่าง ๆ เช่น ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม โพแทสเซียม คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และวิตามินต่าง ๆ ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และมีส่วนในการพัฒนาระบบประสาทและสมอง เด็ก ๆ ควรดื่มนมให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 - 3 แก้ว หรือ ประมาณ 400 มิลลิลิตร

**4.เนื้อสัตว์** เป็นแหล่งอาหารที่มีโปรตีนสูง มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ เด็ก ๆ ควรเลือกกินปลา เพราะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ช่วยพัฒนาสมองและการมองเห็น ส่วนเนื้อสัตว์ ควรเลือกชนิดที่เป็นเนื้อไม่ติดมัน เพื่อให้ได้รับธาตุเหล็ก และสังกะสี ซึ่งมีส่วนช่วยให้จดจำดี มีสมาธิ และเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**5.ไข่** เด็กวัย 2 ปีขึ้นไป ควรกินไข่อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง เพราะไข่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ไข่ไก่ 1 ฟอง นำหนักเฉลี่ยประมาณ 50 กรัม ให้พลังงาน 75 - 80 แคลลอรี่ มีโปรตีนสูงถึง 7 กรัม อุดมด้วยกรดอะมิโน 8 ชนิด และยังมีวิตามิน แร่ธาตุ มากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 บี 6 วิตามินดี เลซิทิน ไบโอติน ลูทีน และ โคลีน ที่ช่วยบำรุงสมอง และ

## ป้องกันภาวะความผิดปกติในระบบประสาท

**6.ผัก 5 สี** เป็นแหล่งรวมของวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ผักหลากสี ยังมีสารพฤกษเคมีที่มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยให้ขับถ่ายง่าย ลดการสร้างและดูดซึมคอเลสเตอรอลในร่างกาย ทำให้ปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง

**7.ผลไม้ชนิดต่าง ๆ** เป็นแหล่งวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซี แร่ธาตุ ใยอาหาร รวมทั้งสารพฤกษเคมี ซึ่งมีคุณสมบัติป้องกันโรค ชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์และร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคมะเร็ง หัวใจ ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้เป็นอย่างดี



เคล็ดลับสำคัญที่ช่วยให้การดูแลโภชนาการของลูกน้อยได้ผลดีที่สุด คือ พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี เช่นกัน เนื่องจากเด็ก ๆ วัยนี้ช่างจดจำ และชอบเลียนแบบพฤติกรรมของคนใกล้ชิด ดังนั้น หากพ่อแม่สอนให้ลูกกินผัก ก็ต้องกินผักผลไม้ให้ลูกเห็นเป็นประจำนั่นเอง

# บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

โภชนาการลูกวัย 0 - 1 ปี

โภชนาการลูกวัย 1-2 ปี

กินอะไรให้ลูกฉลาด

กินอะไรให้ลูกฉลาด

อาหารตามวัย บำรุงร่างกายและสมองลูก

## อ้างอิง

ที่มา

1.<http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้าน...>

2. ห่วงเด็กวัย 3 ปีแรก อ้วนเกินและแคะแคะกรีน

3.<https://th.theasianparent.com/แจกตารางอาหาร>

## ตารางอาหารเด็ก 1-3 ขวบ

4. ไขไก่ ของดีคุณประโยชน์มาก

5. “วันดีมนมโลก” แพทย์รณรงค์คนไทยเห็นประโยชน์ของนม

6. สุขภาพดีด้วยถั่ว





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น