



โภชนาการลูก วัย 2 - 3 ขวบ เด็กวัยนี้ ต้องกินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง

ภาษา

โภชนาการลูก วัย 2 - 3 ขวบ เด็กวัยนี้ต้องกินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง

บทความ

ม.ย. 15, 2020

หนึ่งในหลายปัญหาที่พ่อแม่ต้องเผชิญเมื่อลูกรักเข้าสู่วัย 2 - 3 ปี คือ ปัญหาด้านโภชนาการ เด็กวัยนี้เริ่มมีความเป็นตัวเอามากขึ้น รู้ว่าตัวเองชอบหรือไม่ชอบอะไร จึงค่อนข้างเลือกกิน และกินยาก ทำเอาพ่อแม่ต่างเป็นกังวลว่า ลูกจะกลายเป็นเด็กตัวเล็ก รูปร่างแคระแกร็น หน้าหนักต่ำกว่าเกณฑ์ มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาต่ำกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน

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 พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีเช่นกัน 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. ไข่ไก่ ของดีคุณประโยชน์มาก

5. “วันดีมนมโลก” แพทย์รณรงค์คนไทยเห็นประโยชน์ของนม

6. สุขภาพดีด้วยถั่ว





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์