

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง อาหารสำหรับวัยทารก

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูกิตติเทพ นิติสสมบัติกุล



อาหารสำหรับวัยทารก





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนบอกความหมายและ
ความสำคัญของอาหารได้ถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

นักเรียนสามารถกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยทารกโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการลงในชิ้นงานได้ถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต

๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้



คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าอาหารมีความสำคัญ
หรือไม่ อย่างไร”



ความสำคัญของอาหาร

อาหารนับเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย เนื่องจากอาหารจะให้พลังงานและสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย



ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
ให้แก่ร่างกาย

ให้พลังงานและความอบอุ่น
แก่ร่างกาย

ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย
สามารถทำงานได้ตามปกติ



คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าอาหารสำหรับวัยทารก
เป็นอาหารที่มีรูปแบบเหมือนกับวัยอื่น
หรือไม่ อย่างไร”



การกำหนดอาหารสำหรับวัยทารก



อาหารสำหรับวัยทารก (แรกคลอด - ๑ ปี)

วัยทารกและเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็วและเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งทารกจะเจริญเติบโตได้ดีและมีพัฒนาการที่สมวัยได้ ก็ต่อเมื่อ ได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

การกำหนดอาหารสำหรับวัยทารก

ระยะ ๒ เดือนแรก

น้ำนมแม่เพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นอาหารที่ดีที่สุดของทารก โดยน้ำนมแม่นั้นถือเป็นอาหารที่สะอาด และมีสารอาหารครบถ้วน ทั้งโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ ลดโอกาสเกิดภูมิแพ้ และการติดเชื้อที่ปนเปื้อนมากับน้ำและอาหารอื่น



การกำหนดอาหารสำหรับวัยทารก



อาหารเด็กทารกวัย ๖ เดือน

- กินวันละ ๑ มื้อควบคู่กับนมแม่
- ข้าวบดผสมกับ ปลา ตับ ไข่ ผักและผลไม้ควบคู่กันไป

การกำหนดอาหารสำหรับวัยทารก



อาหารเด็กทารกวัย ๗ เดือน

- กินวันละ ๑ มื้อควบคู่กับนมแม่
- อาหารที่ต้องได้พลังงาน ให้สารอาหารครบถ้วนและเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโต
- ลักษณะอาหารจะไม่แตกต่างจากของเด็กวัย ๖ เดือนมากนัก แต่จะเปลี่ยนจากข้าวต้มสุก บดละเอียด ๒ ช้อน เป็นข้าวต้มสุกบดหยาบ ๓ ช้อน และส่วนผสมอื่น ๆ ก็จะมีลักษณะ เนื้อหยาบชิ้นเล็กน้อย เพื่อฝึกพัฒนาการการเคี้ยวกลืนของทารก

การกำหนดอาหารสำหรับวัยทารก



อาหารเด็กทารกวัย ๘ เดือน

- กินวันละ ๒ มื้อควบคู่กับนมแม่
- สามารถเปลี่ยนจากข้าวต้มเป็นข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ แทน
- เพิ่มปริมาณเป็น ๔ ช้อน และเพิ่มจำนวนมื้อขึ้นมาอีก ๑ มื้อ

การกำหนดอาหารสำหรับวัยทารก



อาหารเด็กทารกวัย ๙ - ๑๒ เดือน

- กินวันละ ๓ มื้อควบคู่กับนมแม่
- เริ่มมีฟันงอก และสามารถเคี้ยวกลืนอาหารได้ดีขึ้น
- สามารถกินข้าวขาวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบพร้อมกับผักและเนื้อสัตว์ที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
- สามารถเพิ่มจำนวนมื้ออาหารให้ทารกเป็น ๓ มื้อได้

การกำหนดอาหารสำหรับวัยทารก

โภชนาการลูกวัย ๑ - ๒ ปี

- สารอาหารที่ครบถ้วนเหมาะสมในอาหารทั้ง ๓ มื้อ
- ขนมหหรืออาหารมื่อว่างที่มีประโยชน์เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอทุกหลักโภชนาการซึ่งสารอาหารที่สำคัญในวัยนี้





อาหารหลัก ๕ หมู่

โภชนาการเด็กอายุ 1-3 ปี สูงดีสมส่วน

ดื่มนม สูงดี



กินนมแม่
เสริมด้วยนมผงชนิดทารกวัน
วันละ 2 แก้ว (1 แก้วขนาด 200 ซีซี)

กิน ปลา ตับ ไข่ สมองดี

กินปลา
เนื้อละ 1 ช้อนกินข้าว
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

กินตับ
เนื้อละ 1 ช้อนกินข้าว
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

กินไข่
วันละ 1 ฟอง



กินผัก ผลไม้ ผักพรวนผงใส ชับถ่ายดี

กินผัก
เนื้อละ 2 ช้อนกินข้าว

กินผลไม้
เนื้อละ 1 ส่วน

กินผักผลไม้ทุกมื้อ



ผลไม้ 1 ส่วนเท่ากับ

กล้วยน้ำว้า 1 ผล	ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง
แตงโม 6 ชิ้นพอดีคำ	มะละกอ 6 ชิ้นพอดีคำ

เสริมให้เด็กสูงดีสมส่วน



กินยาฟ้าเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



วิ่งเล่นทุกวัน
ลดพฤติกรรมนั่งดู ทีวี เล่นเกม



แปรงฟัน
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ
10-14 ชั่วโมงต่อวัน



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ



ชิ้นงานแผ่นพับ

คำชี้แจง

ให้นักเรียนจับคู่และจัดทำชิ้นงานแผ่นพับ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัยทารก” โดยจัดทำในกระดาษ A๔ แบบมีข้อมูลทั้งหน้าและหลัง พร้อมมีข้อมูลรูปภาพประกอบตกแต่งให้สวยงาม และมีแหล่งอ้างอิงประกอบ



ชิ้นงานผ่านพับ

๑. ใบความรู้

๒. กระดาษ A๔

๓. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การกำหนดอาหารวัยทารก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารสมวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารสำหรับวัยทารก
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยทารก

อาหารสำหรับวัยทารก (แรกคลอด - ๑ ปี)

วัยทารกและเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็วและเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งทารกจะเจริญเติบโตได้ดีและมีพัฒนาการที่สมวัยได้ ก็ต่อเมื่อได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ระยะ ๖ เดือนแรก ทารกควรได้รับน้ำนมแม่เพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นอาหารที่ดีที่สุดของทารก โดยน้ำนมแม่นั้นถือเป็นอาหารที่สะอาด และมีสารอาหารครบถ้วนทั้งโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ ลดโอกาสเกิดภูมิแพ้และการติดเชื้อที่ปนเปื้อนมากับน้ำและอาหารอื่น นอกจากนี้หัตถ์น้ำนมหรือน้ำนมเหลือง (Colostrum) ที่เด็กได้รับเมื่อแรกคลอดก็เป็นสารอาหารที่สำคัญซึ่งช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกัน และยังช่วยระบายขี้เทาซึ่งค้างอยู่ในลำไส้ทารก ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว น้ำหนักตัวของแม่ลดลงอย่างรวดเร็ว อีกทั้งมีฮอร์โมนและสารกระตุ้นการเจริญเติบโตของสมอง ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาระดับสติปัญญาของทารกอีกด้วย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้มีการดำเนินการจัดทำเอกสารแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กตั้งแต่ ๖ -๑๒ เดือน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นทารกควรได้รับ “นมแม่” อย่างเต็มที่ในช่วง ๖ เดือนแรก และมีการเสริมอาหารควบคู่กับนมแม่ ดังต่อไปนี้

อาหารเด็กทารกวัย ๖ เดือน กินวันละ ๑ มื้อควบคู่กับนมแม่

ทารกอายุ ๖ เดือน กินอาหารวันละ ๑ มื้อ ควบคู่กับนมแม่ ส่วนอาหารที่ลูกควรได้รับแต่ละครั้งควรเป็นข้าวบดผสมกับ ปลา ตับ ไข่ ผักและผลไม้ควบคู่กันไป

อาหารเด็กทารกวัย ๗ เดือน กินวันละ ๑ มื้อควบคู่กับนมแม่

อาหารทารก ๗ เดือน ควรเป็นอาหารที่ต้องได้พลังงาน มีสารอาหารเพิ่มเติมเพื่อให้สารอาหารครบถ้วนและเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโต ซึ่งลักษณะอาหารจะไม่แตกต่างจากของเด็กวัย ๖ เดือนมากนัก แต่จะเปลี่ยนจากข้าวต้มสุกบดละเอียด ๒ ช้อน เป็นข้าวต้มสุกบดหยาบ ๓ ช้อน และส่วนผสมอื่นๆ ก็จะมีลักษณะเนื้อหยาบชิ้นเล็กน้อย เพื่อฝึกพัฒนาการการเคี้ยวกลืนของทารก

อาหารเด็กทารกวัย ๘ เดือน กินวันละ ๒ มื้อควบคู่กับนมแม่

อาหารทารกวัย ๘ เดือน สามารถเปลี่ยนจากข้าวต้มเป็นข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ แทน และเพิ่มปริมาณเป็น ๔ ช้อน และเพิ่มจำนวนมื้อขึ้นมาอีก ๑ มื้อ



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง การกำหนดอาหารวัยทารก

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



ตัวอย่างอาหารสำหรับวัยทารก





คำถามชวนคิด

“ทำไมอาหารของทหารจึงเป็นน้ำ
และของเหลว มีลักษณะเป็น
อาหารบดละเอียด บดหยาบ”





คลิปสารพัดน่ารู้

วิธีทำกล้วยบด อาหารมือแรกของลูกน้อย



สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง วิธีทำกล้วยบด อาหารมือแรกของลูกน้อย

เผยแพร่โดย KidsOnCloud

เผยแพร่วันที่ ๗ ก.พ. ๒๕๖๔

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=2vxqeXz61K4>



อาหารสำหรับวัยทารก

ข้อแนะนำในการจัดอาหารสำหรับวัยทารก 🍴

อาหารเหมาะกับอายุ

ไม่ให้รับประทาน
ของกินเล่นก่อนมื้ออาหารหลัก

รับประทานน้อย ๆ ก่อน
แล้วค่อยเพิ่มปริมาณ

อาหารรสไม่จัด

เว้นระยะการให้อาหาร
ชนิดใหม่ เพื่อดูอาการ
แพ้อาหาร





สรุปบทเรียน

“เพราะเหตุใดเด็กวัยทารก
ในช่วง ๖ เดือนแรก
จึงควรติดนมแม่เพียงอย่างเดียว”





สรุปบทเรียน



ทุกคำต้องมีประโยชน์

ในการเลือกอาหารสำหรับทารก ควรระวังไว้

เสมอว่ากระเพาะของทารกยังมีขนาดเล็ก

และมีพื้นที่ไม่พอสำหรับอาหารที่ไม่มีคุณค่า

ทางโภชนาการ

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง อาหารสำหรับวัยก่อนเรียน

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

