

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

ใบมอบหมายงาน (การจัดทำชิ้นงาน)

คำชี้แจง - ให้นักเรียนจับคู่และจัดทำชิ้นงานแผ่นพับ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัยทารก” โดยจัดทำในกระดาษ A๔ แบบมีข้อมูลทั้งหน้าและหลัง พร้อมมีข้อมูล, รูปภาพประกอบตกแต่งให้สวยงาม และมีแหล่งอ้างอิงประกอบ

ครูให้เวลาจัดทำชิ้นงานในคาบ ๑๐ นาที ซึ่งหากทำในคาบไม่ทันหรือหาแหล่งข้อมูลอ้างอิงไม่ได้ สามารถนำไปทำเป็นการบ้านโดยหาแหล่งข้อมูลจากหนังสือในห้องสมุดหรือค้นหาทางอินเทอร์เน็ต และมาส่งในคาบถัดไป (อาทิตย์หน้า)

หมายเหตุ :

๑. หากนักเรียนไม่สะดวกหรือค้นหาแหล่งข้อมูลจากหนังสือเรียนหรือค้นหาทางอินเทอร์เน็ตไม่ได้ นักเรียนสามารถนำข้อมูลในใบความรู้ เรื่อง การกำหนดอาหารวัยทารก มาศึกษาทดแทนได้
๒. ครูคัดเลือกชิ้นงานแผ่นพับ เรื่อง “การกำหนดอาหารวัยทารก” ที่มีความถูกต้องเหมาะสมตามหลักวิชาการ มีความเรียบร้อย สวยงาม ไปเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ที่โรงอาหาร หรือ บริจาคเป็นสื่อการเรียนการสอนแก่โรงเรียนอื่นๆในชุมชนที่ขาดแคลนต่อไป

ตัวอย่างชิ้นงานแผ่นพับ

อาหารวัยทารก

จุดประสงค์ของสารให้ความหวานเสริมในนมผงทารก

- เพื่อฝึกพัฒนาการการกลืน
- การเคี้ยวอาหารขึ้นตั้งแต่อายุ 1 ขวบครึ่ง
- ให้ลูกได้รับรสชาติอาหารอื่นนอกเหนือจากนม
- เพิ่มสารอาหารที่เด็กขาด เพื่อให้สารอาหาร วิตามินและวิตามินซี ชาติเหล็ก โปรตีน
- ไม่ให้อายุเกินเป็นโรคฟัน เพื่อที่จะรับประทานอาหารหลักส่วนใหญ่ หลังอายุ 1 ปี และขึ้นนมเป็นอาหารเสริม

คำแนะนำในการให้อาหารทารก

การให้อาหารทารกให้ถูกต้อง เพื่อพัฒนาและเสริมพัฒนาการวัยเจริญเติบโต และวิธีพัฒนาการที่สอดคล้องกันระหว่างการรับประทานอาหาร มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

- เริ่มให้อาหารที่หยาบขึ้นในระยะเวลา เพื่อให้ทารกฝึกการใช้ลิ้น ริมฝีปากและการกลืน
- เริ่มให้กินอาหารตามวัย 1-2 ปีแรก ก่อนเริ่มให้อาหารที่ละเอียด
- จัดอาหารให้หลากหลายชนิดเพื่อสร้างความคุ้นเคย
- จัดอาหารให้เหมาะสมกับวัย เช่น ไข่ขาวสุก การย่อยและการดูดซึมยังไม่มีสมบูรณ์
- เริ่มชิมรสของอาหาร ซึ่งให้เด็กมีการพัฒนาการอรรถกการรับรสชาติอาหารที่หลากหลาย ทั้งรสเปรี้ยว รสขม และรสเค็มเป็นต้น
- ไม่ปรุงอาหารรสจัด เช่น หวาน เค็ม เปรี้ยว เค็ม
- เน้นความสะอาดของวัตถุดิบและภาชนะใส่อาหาร

อาหารวัยทารก

การให้อาหารทารก

ปัจจุบันอาหารทารกมีทั้งในรูปของนม (นมผง) และอาหารเสริม การแบ่งประเภทในวัยทารกอายุ 1-4 เดือน อาหารคือ นมแม่ นมผง และนมที่มีส่วนผสมอื่น

การรับประทานอาหารที่เกิดขึ้นได้แก่การ ดึงนมจากเต้านมและชนิดที่ผสมนมในขวดนมจะอยู่ในช่วงอายุ 1-2 เดือนแรกก่อน การยอมรับนมแม่หรือไม้นั้น ขึ้นไปขึ้นอยู่กับความต้องการของทารก

นมผงมีอยู่ 2 ชนิด คือ นมผงสำหรับเด็กแรกเกิด และนมผงสำหรับเด็กอายุ 1 ปี แต่ใช้ไม่ได้

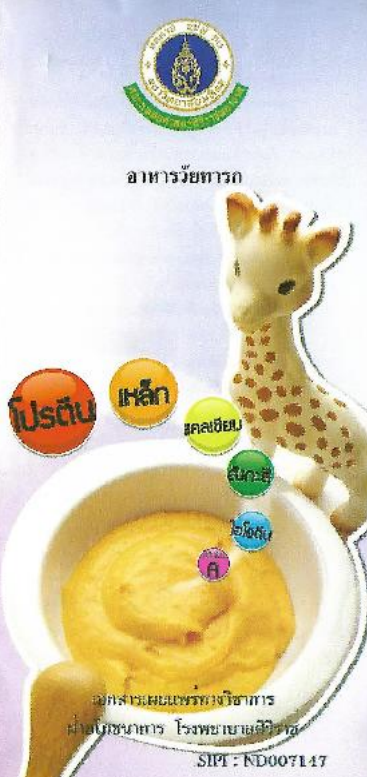
เด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน ควรรับนมแม่ (เป็นไปอย่างสมบูรณ์) นมแม่ที่เพียงพอคือ นมแม่ที่กินนมแม่ 8-10 ครั้งต่อวัน

หากเด็กกินนมแม่ไม่เพียงพอ ควรให้นมผงเสริม

นมผงมีอยู่ 2 ชนิด คือ นมผงสำหรับเด็กแรกเกิด และนมผงสำหรับเด็กอายุ 1 ปี แต่ใช้ไม่ได้

นมผงสำหรับเด็กแรกเกิด ควรเลือกนมผงสำหรับเด็กแรกเกิด

นมผงสำหรับเด็กอายุ 1 ปี ควรเลือกนมผงสำหรับเด็กอายุ 1 ปี



อาหารวัยทารก

ผลิตภัณฑ์อาหารทารก

SIHOC

ศูนย์พัฒนาสุขภาพเด็ก โรงพยาบาลศิริราช

เลขที่ 10 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10210

โทร 02-2555 8800

SIPT : KD007147

อาหารวัยทารก

อาหารของทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ให้คุณแม่แม่เลี้ยงเองดีที่สุด ซึ่งรวมธาตุได้ครบแต่ให้ใส่น้ำตาล น้ำผลไม้ และสารอาหารเสริมอื่น ๆ ทั้งโปรตีน วิตามิน ซีลีเนียม และธาตุต่าง ๆ ควร จะทำให้ลูกเจริญเติบโต ทั้งทางร่างกายและสมอง ลดโอกาสเกิดภูมิแพ้และการติดเชื้อที่ขึ้นเบื่อนนมกับน้ำและอาหารอื่น มีคอเลสเตอรอลหรือไขมันที่เพียงพอ ๆ ของทารกหลังคลอด ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และมีส่วนช่วยระบบประสาทในลำไส้ ทารก นมลูกเข้าสู่วัย น้หนักตัวพอแม่ลดลงอย่างรวดเร็

“อาหาร” ที่เหมาะสมสำหรับทารกช่วงนี้คือ ปริมาณ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาและการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง

สารอาหารที่สำคัญ

- พลังงานและโปรตีน แหล่งอาหารในช่วงแรกเกิดถึง 4 เดือนที่ดีที่สุดคือนมแม่ หลังจากนั้นเพิ่มเสริมจากนม เนื้อสัตว์ต่างๆ
- ธาตุเหล็ก วิตามินซี ของธาตุเหล็กที่ทารกต้องการได้มาจากอาหารเสริมตามวัย ได้แก่ ตับ ไข่แดง เนื้อสัตว์ ดั้งนั้น หลังอายุ 4 เดือน ทารกที่ทานนมผงจึงเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก
- ไอโอดีน ช่วยการทำงานต่อมไทรอยด์ ช่วยในการพัฒนาสมอง และการเจริญเติบโตของร่างกาย ควรใช้เกลือไอโอดีนในการปรุงอาหาร

พัฒนาการที่เกี่ยวกับภารกิจของทารก

อายุ	อาหาร	นม	ไข่	เนื้อสัตว์	ผัก	ผลไม้
0-6 เดือน	นมแม่ดีที่สุด 6 เดือน ให้กินนมแม่เลี้ยงเองดีที่สุด หลังจากนั้นจึงเริ่มให้อาหารเสริมเนื่องจากทารกเริ่มต้องการพลังงาน แร่ธาตุ วิตามินเพิ่ม ควรเริ่มอาหารทีละอย่างและทีละน้อยๆ ก่อน โดยเริ่ม 1 ชนิดก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้น ถ้าทารกปฏิเสธไม่ยอมรับอาหารใดให้เว้นไว้ 3-4 วัน แล้วกลับมาลองใหม่					
6 เดือน	กินนมแม่และอาหาร 1 มื้อ รับประทานเนื้อสัตว์ 3 ชนิดหรือปลา ตับ ผักสด และผลไม้สุก หรือผลไม้	ข้าวต้มหรือข้าว	ไข่แดง ไข่ขาว	เนื้อสัตว์ 1 ชิ้น	ผัก 1/2 ชิ้น	ผลไม้ 1-2 ชิ้น
7 เดือน	กินนมแม่และอาหาร 1 มื้อ รับประทานเนื้อสัตว์ 3 ชนิดหรือปลา ไข่แดง ผักสด และผลไม้	ข้าวต้ม 4 ชนิด	ไข่แดง ไข่ขาว	เนื้อสัตว์ 2 ชิ้น	ผัก 1/2 ชิ้น	ผลไม้ 1-2 ชิ้น
8-9 เดือน	กินนมแม่และอาหาร 2 มื้อ ให้อาหารพืชมื้อละ 1 มื้อ แต่เสริมปริมาณให้มากขึ้นและอ่อนนุ่มขึ้น	ข้าวต้ม 5 ชนิด	ไข่แดง ไข่ขาว	เนื้อสัตว์ 2 ชิ้น	ผัก 2 ชิ้น	ผลไม้ 3-4 ชิ้น
10-12 เดือน	กินนมแม่และอาหาร 2 มื้อ ให้อาหารพืชมื้อละ 2 มื้อ แต่เสริมปริมาณให้มากขึ้น ให้อาหารทอดขูดหรืออาหารเริ่มพอบดและเพิ่มรสเค็ม	ข้าวต้ม 5 ชนิด	ไข่แดง ไข่ขาว	เนื้อสัตว์ 2 ชิ้น	ผัก 2 ชิ้น	ผลไม้ 3-4 ชิ้น
อายุ	อาหาร					
1- 1 1/2 ปี	อาหาร 3 มื้อ นม 2 มื้อ มีสารอาหารครบเหมือนผู้ใหญ่ โดยอาหารสุกอ่อนนุ่มเป็นชิ้นเล็กๆ ให้เคี้ยวได้ เด็กเริ่มใช้ช้อนตักและถ้วยดื่ม ต้องปล่อยให้เด็กช่วยตัวเองในการรับประทานอาหาร ให้เด็กนั่งโต๊ะกินร่วมกับผู้ใหญ่เพื่อค่อยๆ ฝึกวินัย					



ที่มา : แผ่นพับความรู้เรื่องโภชนาการ : อาหารวัยทารก.

https://www.si.mahidol.ac.th/Th/division/shnd/download_detail.asp?id=๔