

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 นอกจากนี้หัวน้ำนมหรือน้ำนมเหลือง (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

อาหารเด็กทารกวัย ๙-๑๒ เดือน กินวันละ ๓ มื้อควบคู่กับนมแม่

ทารกวัยเกือบขวบปีแล้ว เริ่มมีฟันงอก และสามารถเคี้ยวกลืนอาหารได้ดีขึ้น สามารถกินข้าวข้าวสวยหุงนุ่มๆ บดหยาบพร้อมกับผักและเนื้อสัตว์ที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ และสามารถเพิ่มจำนวนมื้ออาหารให้ทารกเป็น ๓ มื้อได้

โภชนาการลูกวัย ๑ - ๒ ปี

เพื่อการเจริญเติบโตและเสริมพัฒนาการในด้านต่างๆ ควรคำนึงถึงสารอาหารที่ครบถ้วนเหมาะสมในอาหารทั้ง ๓ มื้อรวมถึงขนมหรืออาหารมื่อว่างที่มีประโยชน์เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอเป็นหลัก โภชนาการซึ่งสารอาหารที่สำคัญในวัยนี้ ได้แก่

๑. โปรตีน สารอาหารสำคัญที่มีหน้าที่สำคัญในการสร้างเสริมและซ่อมแซมร่างกายช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตบำรุงสุขภาพแหล่งโปรตีนที่ดี ได้แก่ ไข่ต้มเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเนื้อปลา

๒. คาร์โบไฮเดรต แหล่งพลังงานสำคัญของร่างกายเพราะลูกต้องการพลังงานในการเล่นและเรียนรู้ตลอดทั้งวันแหล่งของคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน รวมถึงผลิตภัณฑ์จากแป้งข้าว เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น

๓. วิตามินเอ มีความสำคัญต่อสุขภาพมีบทบาทสำคัญต่อระบบการมองเห็นการเจริญเติบโตการสร้างภูมิคุ้มกันโรค รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ผิวต่างๆ แหล่งอาหารที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ ตับ ไข่แดง นม เนื้อสัตว์ ผักใบเขียวเข้ม ผักและผลไม้สีเหลือง

๔. แคลเซียม สารอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายสามารถพบได้มากในนมและผลิตภัณฑ์จากนม

๕. ไขมันอิ่มตัว สารอาหารที่มีหน้าที่สำคัญในการสร้างเม็ดเลือดและเป็นส่วนประกอบสำคัญของกล้ามเนื้อและเอ็นไซม์ต่างๆ หากได้รับไขมันอิ่มตัวไม่เพียงพออาจเป็นภาวะโลหิตจางได้ แหล่งของไขมันอิ่มตัวที่สำคัญ ได้แก่ ตับ ไข่แดง เนื้อสัตว์ ดังนั้นหลังอายุ ๖ เดือนทารกที่ทานแต่นมแม่จึงเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก

๖. ไขมันกลุ่มอาหารที่มีความสำคัญอย่างมากต่อลูก นอกจากจะให้พลังงานแล้วยังมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น ดีเอชเอ โอเมก้า ๓, ๖ และ ๙ ไขมันไม่อิ่มตัว ที่ช่วยพัฒนาการทำงานของระบบประสาทและสมองของลูกให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๗. สฟิงโกไมอีลิน คือ หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาสมองเป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างไมอีลินปลอกหุ้มแขนงประสาทนำออกมาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการส่งสัญญาณประสาททำให้สมองของลูกสามารถส่งข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยปกติแล้วสฟิงโกไมอีลินนั้นเป็นหนึ่งในสารอาหารสำคัญที่พบได้ในนมแม่ แต่นอกจากนมแม่แล้ว สฟิงโกไมอีลินยังสามารถพบได้ในอาหารประเภท นม ชีส ผลิตภัณฑ์จากนม และไข่

เมนูแนะนำที่เหมาะสมกับลูกวัย ๑ - ๒ ปี คือ ข้าวผัดไข่ แกงจืดไก่ ผักหวานผักทอง ส่วนประกอบอาหารมีดังนี้

๑. มื้อข้าวสวย ๕ ช้อนกินข้าว (๕๐ กรัม)

- ๒. น้ำมันพืช ๑ ช้อนชา (๕ กรัม)
 - ๓. ไข่ไก่ ๑ ฟอง (๑๖.๕ กรัม)
 - ๔. น้ำแกงจืดกระดุกหมี ๑๐ ช้อนกินข้าว (๑๐๐ กรัม)
 - ๕. เนื้อไก่ ๑ ช้อนกินข้าว (๑๕ กรัม)
 - ๖. ตับไก่ ๑/๔ ช้อนกินข้าว (๔.๒๕ กรัม)
 - ๗. ฟักทอง ๒ ช้อนกินข้าว (๒๐ กรัม)
 - ๘. ผักหวาน ๒ ช้อนกินข้าว (๑๐ กรัม)
- ให้พลังงาน ๑๘๗ กิโลแคลอรี โปรตีน ๗.๖ กรัม

นอกจากอาหารมื้อหลักที่มีประโยชน์แล้วสำหรับอาหารมื้อเสริมหรืออาหารว่างก็ควรมีสารอาหารสำคัญครบถ้วนเช่นกัน โดยสามารถเสริมอาหารที่อุดมไปด้วยประโยชน์ เช่น นม ๑ แก้วหลังมื้ออาหารหรือในระหว่างวันให้ลูกเพื่อให้ลูกได้รับโภชนาการที่เหมาะสมพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ๆอย่างแข็งแรง



แหล่งอ้างอิง

หนังสือ

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๓). *คู่มือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

เว็บไซต์

รักลูก. (ม.ป.ป.). *กรมอนามัยแนะ อาหารเด็กทารกวัย ๖-๑๒ เดือน ควรป้อนอย่างไร* .

<https://www.rakluke.com/child-nutrition-all/baby-nutrition/item/toddler-Menu.html>

S-Mom Club by Wyeth Nutrition. (ม.ป.ป.). *โภชนาการลูกวัย ๑-๒ ขวบ ลูกในวัยนี้ต้องการอาหารอะไรนะ* .<https://www.s-momclub.com/articles/toddler/>