

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่องอาหารสำหรับวัยต่างๆ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่องหลักการเลือกอาหารสำหรับวัยต่างๆ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

อาหารและสารอาหาร ที่เหมาะสมกับเพศและวัย

๑. การบริโภคอาหารอย่างมีสัดส่วน

อาหารในแต่ละมื้อควรมีสารอาหารครบทั้ง ๖ ประเภทเพื่อการกินดีมีสุข คือประกอบด้วยสารอาหารดังต่อไปนี้

อาหารที่มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมัน จะให้พลังงานและความอบอุ่น

อาหารที่มีสารอาหารประเภทโปรตีนจะช่วยสร้างเสริมและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

อาหารที่มีสารอาหารประเภทเกลือแร่ และวิตามิน และน้ำจะช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

๒. ความต้องการสารอาหาร

มนุษย์ทุกคนต้องการอาหารหรือสารอาหารในจำนวนที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งในแต่ละวัยก็มีความต้องการสารอาหารที่ต่างกันไป

๑) **วัยทารก (แรกเกิด- ๑ ปี)** อาหารหลักคือ นมแม่เป็นอาหารที่ดีและเหมาะสมที่สุด สำหรับทารกนอกจากนมแม่แล้ว ทารกยังจำเป็นต้องได้รับอาหารเสริม

★ **วัยแรกเกิด - ๖ เดือน** อาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กในวัยนี้มีเพียง “นมแม่” เท่านั้น การให้นมแม่ไม่มีการกะเกณฑ์ปริมาณที่ตายตัว คุณแม่ควรยึดหลัก “กินอิ่มหลับสบาย” แต่คุณแม่สามารถประมาณการให้นมแต่ละครั้งนานไม่น้อยกว่า ๒๐ - ๓๐ นาที และให้นมอย่างน้อย ๘ ครั้ง / วัน

★ **วัย ๖ - ๗ เดือน** ในวัยนี้นอกจากนมแม่แล้ว ควรให้อาหารเสริมซึ่งเป็นอาหารบดวันละ ๑ มื้อ เพื่อแทนนมอาจให้อาหารเสริมในช่วงมื้อเช้าหรือมื้อกลางวัน ในช่วงวัย ๖ - ๗ เดือนนี้ ระบบการย่อยของเด็กเริ่มแข็งแรงขึ้น ดังนั้น ควรเพิ่มเนื้อสัตว์สุกบด เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อปลา นอกจากนี้ควรให้เริ่มรับประทานผลไม้ เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินซีบำรุงเหงือกและฟัน เพราะวัยนี้ฟันเริ่มขึ้นแล้ว ผลไม้ที่ให้รับประทานเป็นมะละกอสุกหั่นชิ้นเล็กๆ เจาะผ่านชิ้นบางแล้วยีให้ละเอียดอีกครั้ง หรือจะเป็นองุ่นลอกเปลือกออกหั่นครึ่งนำเมล็ดออก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ควรให้ลูกกินในปริมาณน้อยๆ ก่อน เมื่อเริ่มคุ้นเคยค่อยเพิ่มปริมาณ

★ **วัย ๘ - ๙ เดือน** ในช่วงวัยนี้รับประทานอาหารเสริมแทนนมแม่ ๒ มื้อ สำหรับอาหารเสริมให้รับประทานอาหารเสริมเหมือนช่วงวัย ๖ - ๗ เดือน แต่ควรเพิ่มรับประทานผักบดเพิ่มด้วย และเพิ่มผลไม้เป็นอาหารว่าง

★ **วัย ๑๐ - ๑๒ เดือน** ในช่วงวัยนี้ควรฝึกให้เด็กเริ่มรับประทานอาหารด้วยตนเอง แม้จะเลอะเทอะไปบ้างก็ตาม อาหารเสริมในวัยนี้เนื้อจะเริ่มหยาบขึ้นเพราะเริ่มมีฟันสำหรับบดเคี้ยวได้มากขึ้น อาหารเสริม เช่น ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ สปาเกตตี โดยคุณแม่ต้องตัดเป็นชิ้นเล็กๆ นำมาต้มสุก ใส่น้ำซุ๊ปที่มีเนื้อสัตว์และผัก เพิ่มเพิ่มรสชาติและฝึกการบดเคี้ยว สำหรับอาหารว่างนอกจากผลไม้แล้ว อาจเป็นขนมปังเวเฟอร์เพิ่มเติมก็ได้

หลักการให้อาหารเสริมแก่ลูก

๑. การให้อาหารเสริมควรเริ่มทีละน้อย เช่น เริ่มให้ครั้งแรก ๑ ช้อนโต๊ะ แล้วค่อยๆ เพิ่มเป็น ๒ - ๓ ช้อนโต๊ะ แล้วแต่ชนิดของอาหาร

๒. เวลาที่จะเริ่มอาหารเสริมชนิดใหม่ หลากหลายรสชาติ ควรเว้นระยะ ๑ - ๒ สัปดาห์ แล้วค่อยเริ่มอาหารชนิดใหม่ ทั้งนี้ เพื่อดูว่าลูกมีอาการผื่นหรือหอบหืดที่เกิดจากการแพ้หรือไม่

๓. หากลูกไม่ชอบอาหารชนิดใด ควรดื่มน้ำก่อนสัก ๑ สัปดาห์ แล้วค่อยลองให้ลูกรับประทานใหม่อีกครั้ง ทดลองไปเรื่อยๆ จนกว่าลูกจะยอมรับ

๔. ไม่ควรให้ลูกดื่มน้ำหวานหรือรับประทานของหวาน อาจส่งผลให้เด็กติดรสหวานและไม่ยอมรับประทานอาหารอื่นๆ

(ขอขอบคุณข้อมูลจาก: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล)

๒) เด็กวัยก่อนเรียน (อายุ ๑ - ๕ ปี) เด็กวัยนี้ต้องการอาหารเช่นเดียวกับทารกในระยะ ๑ ปีแรก แต่ต้องการปริมาณมากขึ้น เพราะมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับอาหารให้ครบทุกกลุ่ม คือ ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์และนม ซึ่งในแต่ละกลุ่มควรฝึกให้เด็กกินได้หลายชนิด ไม่ควรเลือกเฉพาะอย่างและการประกอบอาหารก็ควรคำนึงถึงความสะอาดและต้องเป็นอาหารที่ย่อยง่ายด้วย ถ้าอาหารแข็งหรือเหนียวจนเคี้ยวยากก็ควรจะสับหรือต้มให้เปื่อย และที่สำคัญควรให้เด็กกินน้ำส่วนที่เหลือจากการต้มเนื้อหรือผักด้วยเพราะจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่มีอยู่ ซึ่งถ้าเป็นเด็กเล็กอาจใช้เป็นผักต้มและน้ำผลไม้ก่อน เมื่อเด็กโตขึ้นจึงให้เป็นผักและผลไม้สด ปริมาณอาหารที่เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับในวันหนึ่งก็คือ ข้าวหรือธัญพืชอื่นๆ ๔ - ๕ ทัพพี, ไข่ ๑ ฟอง, ผักใบเขียวและผักอื่นๆ ๒ - ๓ ทัพพี หรืออาจจะเป็น ๑ ทัพพีในแต่ละมื้อ, ผลไม้ ๒ - ๓ ชิ้น เช่น กล้วย ๑ ผล, มะละกอสุก ๑ เสี้ยว, เนื้อสัตว์ ๕ - ๖ ช้อนแกง ควรจะกินไข่ ๑ ฟอง และกินเนื้อสัตว์อื่นๆ ๓ - ๔ ช้อนแกง และควรดื่มนมเป็นประจำวันละ ๒ - ๓ แก้ว, ใช้ไขมันหรือน้ำมันประกอบการปรุงอาหารบ้าง

หลักในการจัดอาหารให้เด็กก่อนวัยเรียนหลักใหญ่ๆ ก็คือควรจัดอาหารให้มีการหมุนเวียนกันหลายชนิด ดังที่กล่าวมาแล้ว และเสริมด้วยตัวสัปดาห์ละครั้ง เตรียมอาหารให้ปริมาณพอเหมาะ รสไม่จัดและเคี้ยวง่าย หลีกเลี่ยงของขบเคี้ยว ขนมหวานจัด ลูกอม น้ำอัดลม และอาหารไขมันสูงมากๆ ให้เด็กได้กินร่วมโต๊ะกับผู้ใหญ่ ระหว่างกินก็ไม่ควรดูเด็กหรือบังคับให้เด็กกินอาหาร เพราะจะทำให้มีปัญหาต่อไป หากเด็กเพิ่งไปเล่นมาไม่ควรให้กินทันที ควรให้พักอย่างน้อย ๑๕ นาทีก่อนจึงค่อยกินอาหาร

๓) เด็กวัยเรียน (อายุ ๖ - ๑๒ ปี) เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตช้าๆ แต่สม่ำเสมอ การที่จะเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ได้เด็กต้องได้รับอาหารถูกต้อง ตามหลักโภชนาการในปริมาณที่เหมาะสม และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยนี้คือได้รับอาหารโปรตีนและแคลอรีไม่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย ทำให้มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานกลายเป็นโรคขาดสารอาหาร หรือได้รับมากเกินไปทำให้ภาวะโภชนาการเกินหรือเป็นโรคอ้วน ซึ่งอาจเกิดโรคแทรกซ้อน ได้แก่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ความดันโลหิตสูง ไขข้ออักเสบ

๔) เด็กวัยรุ่น (อายุ ๑๓ - ๑๘ ปี) วัยรุ่นควรได้รับสารอาหารครบทุกประเภท คือ กินข้าว เนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ นม ไขมัน ผักและผลไม้ทุกวัน เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านรูปร่าง หน้าตา จิตใจ อารมณ์ และการร่วมสังคมกับคนอื่น ๆ

๕) วัยผู้ใหญ่ (อายุ ๑๙ - ๖๐ ปี) เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว แต่ร่างกายก็ยังคงต้องการสารอาหารเพื่อนำไปใช้ในการทำงานของร่างกาย และซ่อมแซมส่วนที่ชำรุดทรุดโทรม ผู้ใหญ่ควรกินอาหารให้ครบได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกาย ความต้องการวิตามินยังคงเท่ากับวัยรุ่น สำหรับธาตุเหล็กร่างกายยังต้องการมาก ควรลดปริมาณการกินของหวาน น้ำตาล ไขมันโดยเฉพาะไขมันจากสัตว์เพิ่มปริมาณการกินผักและผลไม้มากขึ้น

๖) วัยผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) ไม่ต้องการแคลอรีมากเพราะมีการเคลื่อนไหวน้อย จึงต้องการอาหารประเภทไขมัน และคาร์โบไฮเดรตน้อยแต่ต้องการเหล็กและแคลเซียมมากเพื่อความแข็งแรงของกระดูก ควบคุมการทำงานของประสาท กล้ามเนื้อ และการแข็งตัวของโลหิต

ส่วนที่เป็นนักกีฬา อาหารของนักกีฬาที่ให้พลังงานอย่างมาก จะต้องมีส่วนดังนี้คือ โปรตีน ๑๒ เปอร์เซ็นต์, ไขมัน ๓๓ เปอร์เซ็นต์ และคาร์โบไฮเดรต ๕๕ เปอร์เซ็นต์ แต่ต้องดื่มน้ำให้เพียงพอต่อการดูดซึมอาหารและทำให้กากอาหารไม่จับตัวแข็งและถ่ายสะดวก ก่อนการแข่งขันนักกีฬาต้องกินอาหารน้อยๆ เพราะถ้ากินมาก เลือดจะถูกดึงจากกล้ามเนื้อไปให้กระเพาะเพื่อย่อยอาหาร ทำให้เล่นกีฬาได้ไม่เต็มความสามารถ ดังนั้น ก่อนการแข่งขันควรดื่มน้ำผลไม้เพื่อป้องกันการเสียน้ำมากเกินไปซึ่งทำให้เหนื่อยเร็ว

สารพันเรื่องควรรู้ :

◆ ปลุกฝังค่านิยมการบริโภคที่ถูกต้องก่อให้เกิดภาวะโภชนาการที่ดี ไม่มีอาหารใดชนิดเดียวที่จะมีสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นในวันหนึ่งเราควรกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่

◆ แนวคิดสำคัญ สารเจือปนในอาหาร คือ สารที่ผสมอยู่ในอาหารได้จากการเติมลงไปในขณะที่ปรุงอาหาร และได้จากธรรมชาติ เป็นสารที่ทำให้เกิดกลิ่น สี รส ใช้ปรุงอาหาร บางชนิดมีคุณค่า บางชนิดทำให้เกิดโทษต่อร่างกายควรเลือกอาหารที่ไม่มีสารเจือปนที่ทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกายของเรา

◆ อาหารที่เรารับประทานในแต่ละมื้อ นอกจากจะมีส่วนประกอบของอาหารเป็น หมู เนื้อ ปลา ไข่ และผักต่าง ๆ แล้ว ผู้ปรุงอาหารยังนิยมใส่สารต่างๆ ลงไปอีกด้วย บางอย่างก็ใส่ลงไปเพื่อให้มีรสชาติดีหรืออร่อยขึ้น บางอย่างใส่ลงไปเพื่อความมุ่งหมายอย่างอื่น เช่น ไม่ให้อาหารบูดหรือเน่าเสีย ช่วยให้อาหารกรอบ และช่วยให้มองดูน่ารับประทาน เป็นต้น สารต่างๆ ที่ใส่ลงไปในการปรุงอาหารเหล่านี้ถือว่าเป็นสารปรุงแต่งอาหารหรือสารเจือปนในอาหารทั้งสิ้น ทำให้มีสี กลิ่นรส ขวนรับประทาน

◆ สีที่ใช้ปรุงแต่งอาหารได้จากธรรมชาติ เช่น สีจากใบเตย กะลามะพร้าว เป็นต้น ซึ่งสีเหล่านี้ไม่เป็นอันตราย แต่ถ้าเป็นสีสังเคราะห์อาจจะมีอันตราย เพราะบางชนิดอาจจะมีสารพิษผสมอยู่ เช่น สารตะกั่ว

◆ กลิ่น ที่ได้จากการสกัดน้ำมันหอมระเหยจากพืช สัตว์ เช่น กลิ่นใบเตย กลิ่นแมงดา กลิ่นมะลิ กลิ่นกุหลาบ กลิ่นส้ม เป็นต้น

◆ รสชาติอาหาร ได้จากการใส่สารที่ช่วยปรุงแต่งรสอาหาร เช่น ผงชูรส ซึ่งไม่มีคุณค่าต่อร่างกายจึงควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ เป็นต้น

◆ สารบางอย่างก็ไม่มีโทษต่อร่างกาย แต่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และบางอย่างก็เป็นอันตรายต่อร่างกาย ถ้ารับประทานมากเกินไปหรือบ่อยครั้งมากเกินไป ยกตัวอย่างอาหารเช่น เย็นตาโฟ พบว่า สารเจือปนในอาหารที่พบได้แก่ น้ำปลา เกลือ น้ำตาล น้ำส้มสายชู พริก สี แต่ไม่มีสารกันบูด

◆ สารเจือปนในอาหารบางอย่างให้โทษต่อร่างกาย เช่น สารกันบูด ผงชูรส และสี เป็นต้น สารกันบูด ประกอบด้วยสารเคมีบางชนิด มีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้อาหารบูดเน่า ผู้ผลิตอาหารจึงนิยมใส่สารกันบูดลงในอาหารที่ต้องการเก็บไว้รับประทานนานๆ เช่น แหนม หมูยอ กุนเชียง น้ำพริกสำเร็จรูปและต้องใส่ลงไปปริมาณที่พอเหมาะกับปริมาณของอาหาร มิฉะนั้นอาจเกิดอันตรายต่อผู้บริโภคได้ เช่น ปวดท้องอย่างรุนแรง ถ้ารับประทานบ่อยๆ อาจจะมีการโลหิตจางและความดันโลหิตต่ำได้ ถ้าเป็นไปได้ เราควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สารกันบูดและควรเลือกรับประทานอาหารที่ทำเสร็จใหม่ๆ จะปลอดภัยกว่าและได้ประโยชน์มากกว่าด้วย

◆ ผงชูรส เป็นสารเคมีที่ใส่ลงไปในการปรุงรสอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติ มีลักษณะเป็นผลึกสีขาวละลายน้ำได้ง่าย แต่มีพหุคูณบางรายผลิตผงชูรสปลอมโดยใส่สารอื่น คือบอแรกซ์ปนลงในผงชูรสแท้ เพราะบอแรกซ์มีราคาสูงกว่าผงชูรสแท้ แต่เป็นอันตรายต่อร่างกายการรับประทานบอแรกซ์มากๆ จะทำให้เยื่อทางเดินอาหารและไตอักเสบ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/.pdf>

<https://th.theasianparent.com/อาหารที่เหมาะสมกับวัยทารก-แรกเกิด - ๑ ปี>

<https://www.anamai.moph.go.th>

https://www.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/osc/ewt_news.php?nid=24๑&filename=4000

กินตามวัยให้ทันเทรนด์



สุขยุค ๔.๐ กินอยู่แบบชาวโลก เพราะเรื่องกินเรื่องใหญ่! เลือกเทรนด์การกินที่ไม่ทำร้ายสุขภาพ ด้วยการปรับสมดุลการกินตามวัยให้เข้ากับเทรนด์ โดยดูวัยและอายุของตัวเองเพราะเทรนด์บางอย่างอาจทำให้คุณอรร่อยปากลำบากร่างกายได้

สุขภาพดีคุณเลือกได้ ง่ายๆ แค่กินตามเทรนด์ให้เข้ากับสมดุลร่างกายตามวัย ดังนี้

วัยรุ่น เป็นช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ โดยเฉพาะเรื่องความสูง จึงต้องการโปรตีนและแคลเซียมอย่างมาก เป็นวัยที่ใช้พลังงานเยอะ เทรนด์ Raw Vegan อาจทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ จึงควรกินโปรตีนและแคลเซียมจากถั่ว เต้าหู้ ผักใบเขียว ตลอดจนธัญพืชที่ผ่านการขัดสีน้อย และไม่ลืมที่จะดื่มน้ำให้ได้ ๘ - ๑๐ แก้วต่อวัน เพื่อเป็นการรักษาสมดุลและอุณหภูมิในร่างกาย

วัยทำงาน ต้องการพลังงานในแต่ละวันให้มากพอ ผู้หญิงต้องการ ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี ผู้ชาย ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี นักกีฬาหรือคนใช้แรงงาน ๒,๔๐๐ กิโลแคลอรี เทรนด์การลดน้ำหนักด้วยวิธี Piopi หรือ Alkaline ต้องดูให้แน่ใจว่าได้กินอาหารในปริมาณที่มากพอ ทั้งในแง่ของความอยู่ท้องและได้สารอาหารตลอดจนพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

ผู้หญิงหรือวัยมีประจำเดือน มีการสูญเสียธาตุเหล็กไปในทุกเดือน เทรนด์ Raw Vegan และ Alkaline ไม่มีส่วนประกอบของธาตุเหล็ก และเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจางได้ ควรกินพืชเสริมที่มีธาตุเหล็ก เช่น ผักใบเขียวเข้ม อย่างคะน้า, บร็อกโคลี, ผักบุ้ง และกินผลไม้ที่ให้วิตามินซีสูงควบคู่ไปด้วย อย่างส้ม, ฝรั่ง, มะละกอเพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น

ผู้สูงอายุ มีสุขภาพปากและฟัน ที่ถดถอยต้องการพลังงานลดลง ไม่ควรกินโปรตีนมาก เพราะจะลดการดูดกลับของแคลเซียมที่ไต และขับออกมาทางปัสสาวะ เสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน ทางกลับกันต้องการแคลเซียมช่วยเรื่องมวลกระดูก เทรนด์ Raw Vegan จึงไม่เหมาะ เพราะเกิดแก๊สในกระเพาะ ลองหันมากินผักต้ม หรือ นึ่ง เน้นกินปลา ผลิตภัณฑ์จากนมวัวได้ เพราะมีโปรตีน วิตามิน แคลเซียมที่ผู้สูงอายุต้องการ

สรุปแล้วไม่ว่าคุณจะทำตามเทรนด์ไหน สิ่งสำคัญคือการรู้เท่าทันข้อดี และข้อเสียของมัน ตลอดจนรู้จักวิธีกินเพื่อชดเชยสารอาหารที่ขาดหายไป เพียงเท่านี้คุณก็จะกินอย่างมีความสุขและสุขภาพดีแน่นอน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <http://www.thaihealth.or.th/Content/>