

อาหารเพื่อสุขภาพ พัฒนาสมอง

อาหารเพื่อลูกรักวัย 1-3 ปี



โดย พญ. นิตยา คชภักดี



ประวัติ พญ.นิตยา คชภักดี โดยสังเขป

ประวัติการศึกษา

- วทบ. เกียรตินิยม อันดับ 2 2513 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- แพทยศาสตร์ พ.บ. เกียรตินิยม อันดับ 2 2515 คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- ว.ว (กุมารฯ) วุฒิบัตรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขากุมารเวชศาสตร์ 2519
- M.S. (MCH) 2523 Harvard University USA โดยทุนรัฐบาลไทย
- Cert in Developmental Behavioral Pediatrics and Assessment of Infant Development and Parent Interaction. (Harvard Medical School) 2523.

ตำแหน่งหน้าที่งานปัจจุบัน

- รองศาสตราจารย์ ระดับ 9
- หัวหน้าหน่วยพัฒนาการเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- ผู้อำนวยการโครงการจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

อาหารเพื่อสุขภาพ พัฒนาสมอง



อาหารเพื่อลูกวัย 1-3 ปี

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล

คำนำ

อาหารมีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเพศใด วัยไหน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กช่วงวัย 3 ขวบปีแรก เพราะในวัยนี้เป็นวัยทองของการพัฒนาสมองและร่างกาย เซลล์สมองมีการเจริญเติบโตแตกกิ่งก้านสาขามากมาย เด็กพร้อมที่จะเรียนรู้และมีพัฒนาการต่างๆ คุณพ่อคุณแม่หรือผู้เลี้ยงดูจึงควรสังเกต เอาใจใส่ และศึกษาหาความรู้ในเรื่องอาหารการกินของเด็ก เพื่อเลี้ยงดูลูกได้อย่างเหมาะสม

หนังสือ “อาหารเพื่อสุขภาพและพัฒนาสมอง” เล่มนี้ ผู้เขียนได้เรียบเรียงขึ้นเพื่อช่วยให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจเกี่ยวกับอาหารการกินสำหรับลูกรักในวัยนี้จะได้ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้ลูกรักได้เติบโตและมีพัฒนาการทางร่างกายสติปัญญา จิตใจ และสังคม ได้อย่างสมดุลและสมความมุ่งหมาย

ขอขอบคุณ เนสท์เล่ โปรดักท์ส (ไทยแลนด์) อินค์ ที่สนับสนุนการเผยแพร่ความรู้ในครั้งนี้

ด้วยความปรารถนาดี

พญ. นิตยา คชภักดี

หน่วยพัฒนาการเด็ก

โรงพยาบาลรามาธิบดี

สารบัญ

อาหารของลูกรัก แค่อร่อยไม่พอ	6
มือนี้... จะห่มผ้าแค่ไหนดีเอ๋ย	8
ลูกอ้วนหรือไม่อ้วน คุณแม่รู้ได้	12
ฝึกเจ้าตัวเล็กให้มีนิสัยและพฤติกรรมการกินที่ดี	16
พัฒนาการทักษะการกินตั้งแต่แรกเกิดถึง 3 ปี	17
รู้จักโลกจากจานอาหาร	22
ลูกน้อยก็ต้องการ “อาหารเพื่อสุขภาพ” เหมือนกัน	25
ให้ลูกกินอย่างไรจึงจะพัฒนาสมอง	29
การให้อาหารเมื่อลูกป่วย	35
ข้อควรปฏิบัติเมื่อลูกหายป่วย	37
สรุป	

อาหารของลูกรัก แค่อร่อยไม่พอ

เพราะนอกจากอาหารจะเป็นสิ่งที่ช่วยบรรเทาความหิวแล้ว การให้อาหารที่เหมาะสมครบคุณค่าเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ลูกรักแข็งแรง สดชื่น เติบโตอย่างมีคุณภาพ

เพราะลูกจะ

- อารมณ์ดี ไม่หงุดหงิดหรือร้องกวน เพราะอิ่มสบาย

- ได้รับพลังงานและสารอาหาร ร่างกายมีแรง เคลื่อนไหว เล่นได้ สมองสามารถรับรู้ เรียนรู้ได้

และอวัยวะต่างๆ แข็งแรง ทำงานได้ตามปกติ และสามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้

- มีการเพิ่มขนาด และ/หรือจำนวนเซลล์ในร่างกาย ทำให้เด็กเติบโต มีน้ำหนักตัวส่วนสูง และขนาดศีรษะเพิ่มขึ้น และฟันขึ้นตามลำดับขั้นตอนที่เหมาะสมกับอายุ

- มีพฤติกรรมการกินอาหารเกิดโอกาสรู้สึกมีความสุข และเรียนรู้ทักษะต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมไปถึงพัฒนาการด้านภาษา ด้านจิตใจ อารมณ์ และด้านสังคม ตลอดจน



รูปลักษณะสมส่วนของใบหน้าและขากรรไกร (หากเตรียมอาหารให้เหมาะกับพัฒนาการของเด็กและมีวิธีการเลี้ยงดูที่เหมาะสม)

- มีการย่อยอาหารและขับถ่ายปกติ ทางเดินอาหารทำงานปกติตั้งแต่ปาก หลอดอาหาร กระเพาะ ลำไส้ และช่วยการฝึกควบคุมการขับถ่ายในวัยนี้ (หากจัดอาหารให้สมดุลครบทุกหมู่และมีใยอาหารเพียงพอ)

- มีโอกาสใกล้ชิดและตอบสนองกับผู้เลี้ยงดูเกิดความสัมพันธ์และความผูกพันที่มั่นคงกับผู้เลี้ยงดูให้อาหาร และมีการเสนอสนองโต้ตอบกันทางวาจาและภาษากาย เป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาบุคลิกภาพ

“
การเสนอสนอง
โต้ตอบกันทางวาจา
และภาษากาย
เป็นพื้นฐานสำหรับ
การพัฒนาบุคลิกภาพ
”



มือนี้... จะหำาแคไหนดีเอ่ย

คำถามยอดฮิตของบรรดาคุณแม่ทั้งหลาย ก็คงจะไม่หนีข้อสงสัยที่ว่า ในแต่ละวันแต่ละมือนั้น ปริมาณอาหารเท่าใดจึงจะเพียงพอกับความ ต้องการของลูกน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงอายุ 1-3 ปี เป็นช่วงที่คุณพ่อคุณแม่มักจะกังวลว่าลูก กินอาหารไม่เพียงพอ เพราะเมื่อเปรียบเทียบกับ ช่วงวัยทารกใน 6 เดือนแรก เด็กที่เลี้ยงด้วยนมแม่ จะกินนมบ่อยมากถึง 8 มื้อ - 10 มื้อต่อวัน เมื่อเริ่ม อาหารอื่น เช่น ข้าวบด ไข่แดง และอาหาร บดละเอียดหลังอายุ 4-5 เดือน เด็กก็กิน ง่าย แต่ช่วงอายุ 1-3 ปีนี้ลูกมักจะห้วงเล่น กินอาหารน้อยมื่อลง และปริมาณ ดูเหมือนจะไม่เพิ่มขึ้นมาก เท่าในขวบปีแรกเท่าที่ คุณแม่คิด

สิ่งสำคัญที่คุณพ่อ คุณแม่ควรรู้ก็คือ ความ ต้องการพลังงานและสารอาหาร ในหนึ่งวันของเด็กจะแตกต่างกันตามวัย ปริมาณ อาหารและประเภทอาหารจึงแตกต่างกันไป

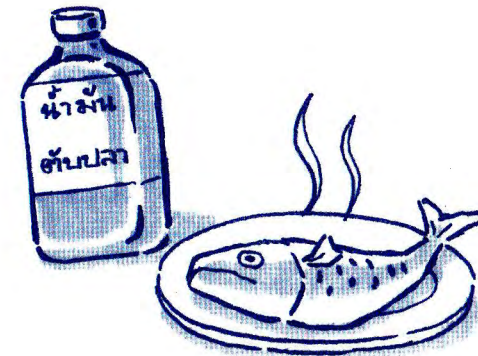


ความต้องการอาหารตามวัย

เด็กอายุต่ำกว่า 4 เดือน

ให้น้ำนมแม่อย่างเดียวตามความต้องการ

อายุเด็ก	ความต้องการอาหาร ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน	เฉลี่ยปริมาณต่อวัน	
		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)
เด็กอายุ 4 เดือน - 11 เดือน (น้ำหนักตัว 6-9 กิโลกรัม)	พลังงาน 100 กิโลแคลอรี โปรตีน 2 กรัม	600-900	13-14
เด็กอายุ 1-3 ปี (น้ำหนักตัว 9-15 กิโลกรัม)	พลังงาน 100 กิโลแคลอรี โปรตีน 1.5 กรัม	1,200	17
เด็กอายุ 4-6 ปี (น้ำหนักตัว 15-20 กิโลกรัม)	พลังงาน 90 กิโลแคลอรี โปรตีน 1.3 กรัม	1,450- 1,700	21



ตารางอาหารที่ต้องการตามวัยใน 1 วัน
ตัวอย่างอาหารสำหรับทารก (แรกเกิด - 1 ปี)

อายุ	อาหารสำหรับทารก
0-3 เดือน	น้ำนมแม่แต่เพียงอย่างเดียว
3 เดือน	ข้าวบด 1-2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำแกงจืด สลับกับกล้วยน้ำว้าสุก งอมบด
4 เดือน	ข้าวบด 1-2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำแกงจืด กับไข่แดงต้มสุก 1 ใน 4 ฟอง
5 เดือน	ข้าวบด 2-4 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำแกงจืด กับเนื้อปลาสุกบดสลับกับ ไข่แดงต้มสุก 1 ฟอง
6 เดือน	ข้าวบด 4-6 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำแกงจืดใส่ผักสุกบดกับเนื้อปลาสุกบด สลับกับไข่แดง 1 ฟอง ผลไม้สุกบด หรือถั่วต้มสุกบด 3 ช้อนโต๊ะ กินแทนนมแม่ได้ 1 มื้อ
7 เดือน	ข้าวบดผสมน้ำแกงจืดกับเนื้อสัตว์สุกบดหรือตับบดใส่ผักสุกบด สลับกับไข่ต้มสุกบด หรือเนื้อปลาสุกบด ผลไม้สุก
8-10 เดือน	กินเช่นเดียวกับอายุ 7 เดือน กินแทนนมแม่ได้ 2 มื้อ
11-12 เดือน	กินเช่นเดียวกับอายุ 8-10 เดือน กินแทนนมแม่ได้ 3 มื้อ

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2532

ตัวอย่างอาหารสำหรับเด็กวัยต่าง ๆ ใน 1 วัน

อาหาร	ปริมาณอาหาร			คำแนะนำเพิ่มเติม
	อายุ 1-5 ปี	อายุ 6-12 ปี	อายุ 13-18 ปี	
นม	2 ถ้วย	3 ถ้วย	3 ถ้วย	นมสดหรือนมผสม
ไข่	1 ฟอง	1 ฟอง	1 ฟอง	ไข่ไก่หรือไข่เป็ด ควรกินไข่สุกเพราะ ย่อยง่าย
เนื้อสัตว์	3-4 ช้อนโต๊ะ หรือประมาณ 60 ก.(สุก)	5-6 ช้อนโต๊ะ หรือประมาณ 90 ก.(สุก)	7-8 ช้อนโต๊ะ หรือประมาณ 120 ก.(สุก)	กินอาหารทะเล และตับ เครื่องใน สัตว์อย่างน้อย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง**
ข้าวสวย	1-2 ถ้วย*	3-4 ถ้วย	4-5 ถ้วย	หุงแบบไม่เช็ดน้ำ หรือนึ่ง
ผัก	1/2-1 ถ้วย*	1-1/2 ถ้วย	1-2 ถ้วย	กินผักใบเขียว และผักอื่น ๆ ด้วย ทุกมื้อ
ผลไม้	มือละ 1/2 - 1 ผล	มือละ 1/2 - 1 ผล	มือละ 1/2 - 1 ผล	ผลไม้สดตามฤดูกาล หรือน้ำผลไม้คั้น
ไขมันหรือน้ำมัน	2 ช้อนชา	3 ช้อนชา	4 ช้อนชา	ควรกินน้ำมันพืช มากกว่าน้ำมันสัตว์

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2532

หมายเหตุ * 1 ถ้วย = 16 ช้อนโต๊ะ

**ถ้าไม่ได้กินนมหรือไข่ ควรกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้นอีก
อย่างน้อย 2-3 เท่า

ลูกอ้วนหรือไม่อ้วนคุณแม่รู้ได้

การที่จะรู้ว่าเจ้าตัวขน ยังหิวอยู่ หรืออิ่มแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการขาดสารอาหารหรือกินมากเกินไปนั้น ต้องอาศัยการสังเกตของคุณแม่ดังนี้

1. พฤติกรรม

เมื่อลูกรักร้องกวน หงุดหงิด หรือหิบบของ ใกล้เคียงไม่ว่าจะเป็นอาหารหรือไม่ เข้าปากดูด เคี้ยว บางทีก็กลืนเข้าไปด้วยตามสัญชาตญาณ เด็กเล็ก อาจดูดนิ้ว ดูดของเล่น เสื้อผ้า เวลาหิวมากกว่าการดูดเล่นๆ เด็กโตจะขี้หนม ซ้ำอาหาร ทำท่าทางจะกินหรือ พูดบอกคุณพ่อคุณแม่หรือคนเลี้ยง และมี ท่าทางกระตือรือร้นที่จะกินอาหาร นั่นเป็น สัญญาณบ่งบอกว่าลูกรักกำลังหิวหรือกิน ไม่พอ และในกรณีที่อดอาหารนานๆ จนระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป อาจมีอาการหน้าซีด มือสั่น เป็นลมได้ แต่ใน ทางตรงกันข้ามหากเด็กได้รับอาหาร จนร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือด อยู่ในระดับปกติหรือค่อนข้างไป ทางสูง เช่น เด็กอายุเกิน 1 ปี ที่ได้รับนมมอดี้ก 1 มื้อ เข้ามืด อีกมื้อหนึ่ง จะไม่แสดงความสนใจ หรืออยากอาหาร



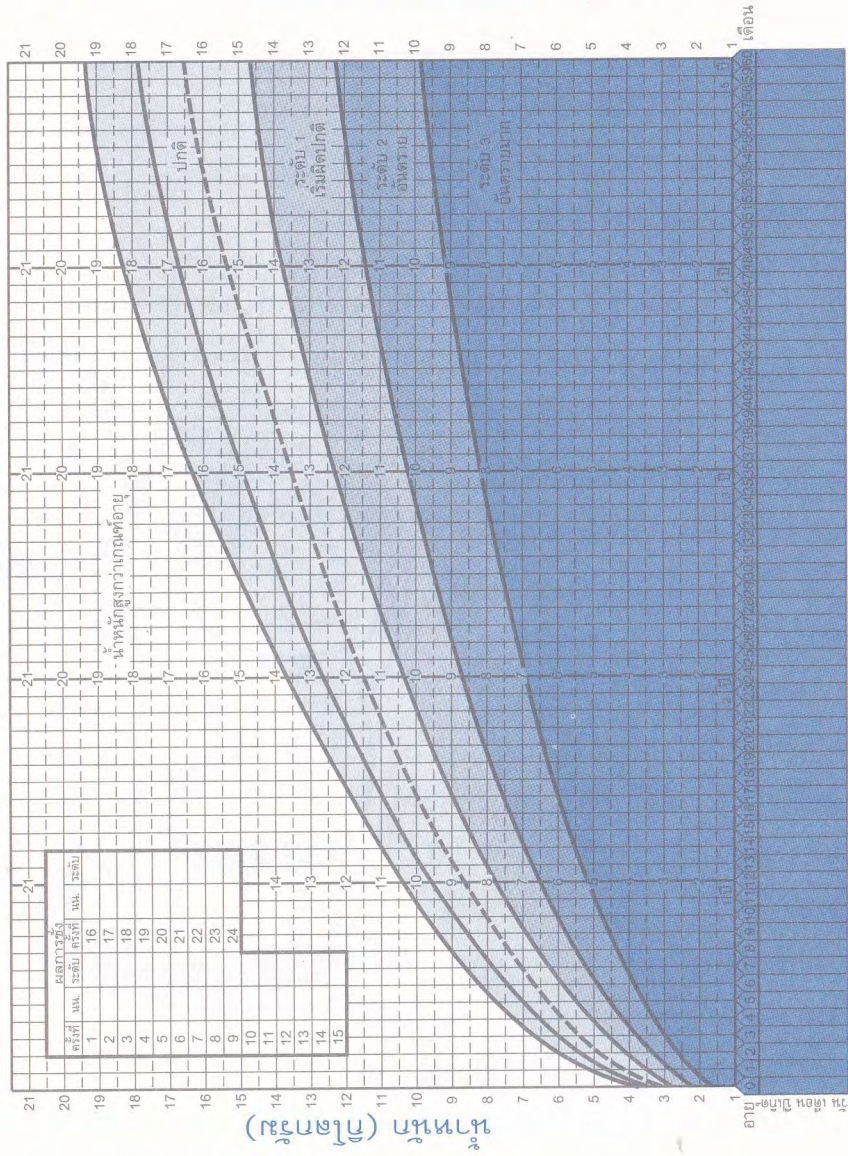
เมื่อตื่นขึ้นในเวลาสายตี ไม่ป่วยไข้ เด็กวัยนี้จะกิน อาหารหลักได้ 3 มื้อ และอาหารว่างหรือนม 2-3 ครั้ง ใน 24 ชั่วโมง เมื่ออิ่มสบายเด็กจะสดชื่น อารมณ์ดี สนใจเล่น และเรียนรู้จากคน และสิ่งต่างๆ ที่อยู่ รอบตัว ไม่กระวนกระวาย หลับได้เป็นช่วง 1-2 ชั่วโมง 1-2 ครั้ง ในตอนกลางวัน และหลับต่อเนื่องประมาณ 10-12 ชั่วโมง โดยอาจตื่นขึ้นเพื่อกินนม 1 มื้อ ช่วงอายุ 12-18 เดือน อย่างไรก็ตามเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูผิดปกติ ฝึกให้กินมากกินน้อยแต่เล็ก จน “กระเพาะคราก” อาจแสดงความ อยากอาหารและกินตามความเคยชินมากกว่าความรู้สึกหิวได้ จึงต้อง ดูน้ำหนัก และพฤติกรรมการกิน ร่วมกันไป

2. การเจริญเติบโต

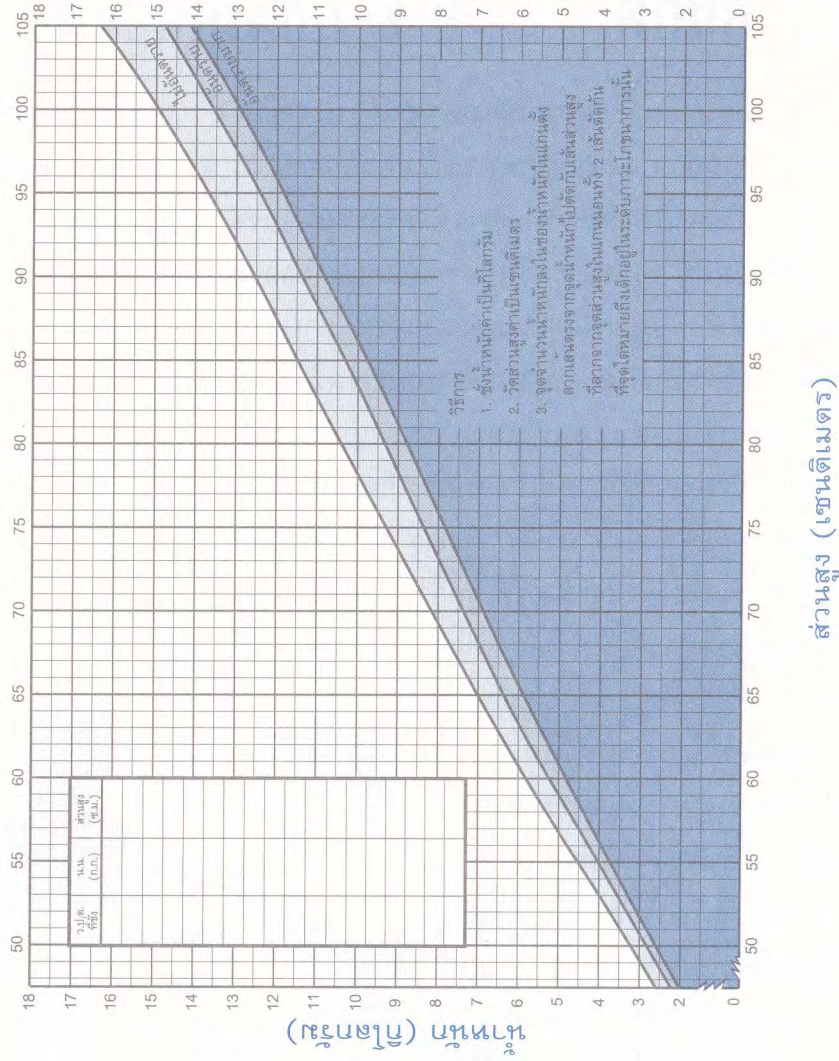
ถ้าเจ็บป่วยหรือได้รับอาหารไม่ เพียงพอกับความต้องการ อัตราการเติบโตก็จะช้าลงหรือชะงักงัน ทำให้น้ำหนักและส่วนสูงไม่เพิ่มขึ้นตามที่ควร หรือหากเป็นอยู่นานเป็นเดือนๆ ก็จะตกอยู่ในภาวะทุพโภชนาการหรือขาดอาหาร (ดูในกราฟน้ำหนัก/ส่วนสูงตามวัย) หากกินอาหารเกินความต้องการเด็กก็จะมีน้ำหนักเพิ่มเร็ว และมากจนเกินเกณฑ์ปกติ ส่วนสูงอาจเพิ่มขึ้นด้วย แต่เป็นส่วนสัดส่วนที่น้อยกว่าการเพิ่มของน้ำหนัก



การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 0-60 เดือน : น้ำหนักเทียบกับอายุ



การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 0-60 เดือน : น้ำหนักเทียบกับส่วนสูง



ฝึกเจ้าตัวเล็กให้มีนิสัยและพฤติกรรมการกินที่ดี

ไม่ยากเลยที่จะสร้างนิสัยและพฤติกรรมการกินที่ดีให้กับลูกน้อย แต่นั่นหมายความว่า การฝึกสอนนั้นจะต้องเกิดจากความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ สังคมของเด็ก ร่วมกับการให้โอกาสฝึกฝนและภาวะแวดล้อม ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่และผู้เลี้ยงดูสามารถช่วยให้เด็กสร้างนิสัยและพฤติกรรมการกินที่ดีได้ หากได้ทราบถึงขั้นตอนพัฒนาการของลูก และจัดอาหารสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ทั้งยังสามารถ “จัดการ” แก้ไขหรือลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ ลูกก็จะเกิดทักษะและมีพฤติกรรมการกินที่ทำให้คุณพ่อคุณแม่สบายใจได้ในทางตรงข้ามคุณพ่อคุณแม่อาจกังวลกับพฤติกรรมการกินที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ เกิดการขัดแย้ง จนบางครั้งเด็กมีพฤติกรรมต่อต้านเรียกร้องความสนใจและใช้การกินหรือไม่กินของตัวเองเป็นเครื่องต่อรองกับคุณพ่อคุณแม่ และคนเลี้ยง กลายเป็น “สงครามย่อยๆ”



พัฒนาการทักษะการกินอาหารของลูก ตั้งแต่แรกเกิดถึง 3 ปี

แรกเกิด - 6 เดือน

พฤติกรรมพัฒนาการ

- ดูด และกลืน คบคุมไม่ให้สำลัก
- หัดจับมือตัวเองตรงกลางลำตัว
- คิว่าของ
- มองตามของที่เคลื่อนไหวช้าๆ

การตอบสนองที่คุณแม่ควรทำ

- เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่
- กระตุ้นการใช้ปาก โดยการนวดเหงือก ทำความสะอาด และพูดคุย ทำหน้าตาโต้ตอบ ยิ้มและเล่นด้วย
- อายุ 4 เดือนเริ่มป้อนอาหารบดอ่อน นิ่ม และกึ่งเหลว ด้วยช้อนมนไม้คม



อายุ 6-8 เดือน

พฤติกรรมพัฒนาการ

- นั่งได้เอง
- หยิบของด้วยมือและนิ้ว
- ส่งเสียงเล่น
- กินจากช้อนได้โดยคุณแม่ป้อน

การตอบสนองที่คุณแม่ควรทำ

- หยิบของกินป้อนลูก เช่น มะละกอสุก มันต้มน้ำ
ห้ามถั่วเมล็ดแข็ง หรือของแข็งอื่นๆ ที่อาจ
ทำให้สำลักได้

อายุ 8-12 เดือน

พฤติกรรมพัฒนาการ

- ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หยิบของได้
- เกาะยืน และต่อมากการเดิน
- เริ่มดื่มจากถ้วยได้ แต่ยังหกมาก
- เลียนเสียงพูด



การตอบสนองที่คุณแม่ควรทำ

- เริ่มให้เด็กหยิบของกินเข้าปากเอง
- ป้อนอาหาร 2-3 มื้อ ด้วยช้อนมน ไม่คม
- อนุญาตให้เด็ก “เล่น” อาหารได้ แต่หากกระต่าย
หรือฝ้ามารอง
- เด็กอาจเริ่มแสดงความชอบอาหารบางชนิด

อายุ 8-12 เดือน

พฤติกรรมพัฒนาการ

- ยืนเอง ปีน ขว้างของ
- พูดได้เป็นคำ ๆ ฟังพ่อแม่เข้าใจ
- เลียนแบบกริยาของผู้ใหญ่หรือเด็กโต

การตอบสนองที่คุณแม่ควรทำ

- เลิกนมแม่และนมขวด ให้ดื่มนมและของเหลว
อื่นๆ จากถ้วย และเลิกม้อนม
- แสดงความชอบอาหารบางชนิดอย่างชัดเจน
อาจเลือกอาหาร
- ฝึกกินอาหารเอง มีช้อนและถ้วยใส่อาหาร
ที่ไม่หนักหน่วงให้เด็ก 1 ชุด นั่งกินเป็นที่ประจำ
- ให้ได้เห็นและเลียนแบบผู้อื่นกำลังกินอาหาร



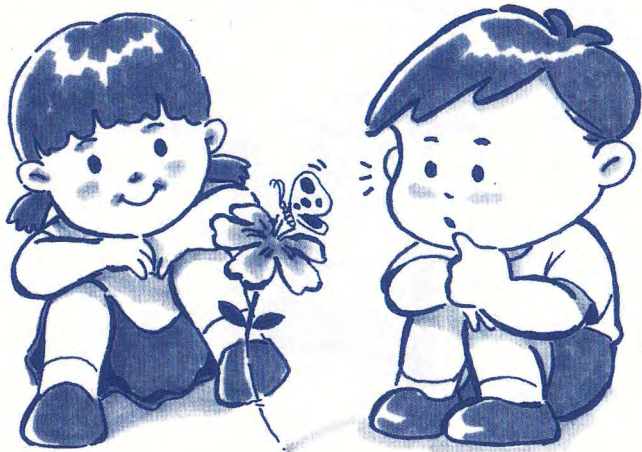
อายุ 18-24 เดือน

พฤติกรรมพัฒนาการ

- ควบคุมการเดิน วิ่งและขึ้นบันไดได้
- เริ่มต้องการเป็นตัวของตัวเอง ถ้าถาม “เอาไม่เอา” มักตอบว่า “ไม่”
- สนใจสำรวจสิ่งรอบตัว
- ฟังและโต้ตอบเป็นคำพูด 1-2 คำต่อกัน

การตอบสนองที่คุณแม่ควรทำ

- ให้อาหารเพิ่มขึ้นจนกินเองทั้งหมด โดยตัดอาหารให้ชิ้นพอดี ทำให้อ่อนนุ่ม หรือเคี้ยวง่าย ไม่ติดคอ
- ตักให้ทีละส่วน แล้วค่อยเติมให้จนอิ่ม
- ตีมนมจากถ้วยหรือใช้หลอดดูดจากกล่อง
- งดนมเมื่อดื่กทั้งหมด
- เล่าเรื่องเกี่ยวกับอาหารเป็นนิทานที่น่าสนใจ



อายุ 24-36 เดือน

พฤติกรรมพัฒนาการ

- วิ่ง กระโดด ปีนขึ้นลงบันได ควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดี
- พูดเป็นวลียาว หรือประโยคโต้ตอบได้รู้เรื่อง

การตอบสนองที่คุณแม่ควรทำ

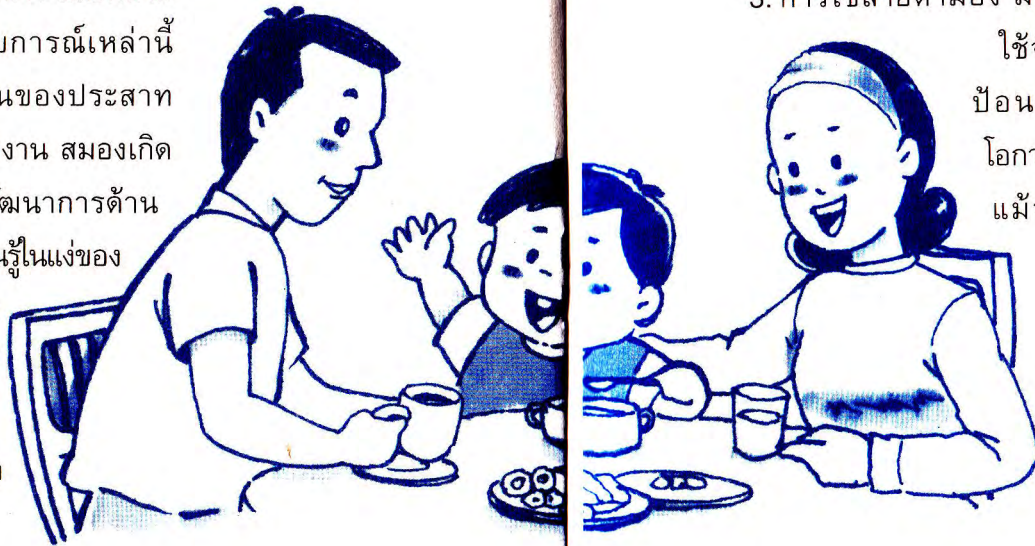
- จัดให้กินอาหารเป็นที่และตามเวลา
- ฝึกการใช้ช้อนส้อม และมารยาทในการกินอาหาร การใช้ช้อนกลาง
- ให้มีส่วนร่วมในการทำอาหาร จัดโต๊ะ
- ให้มีโอกาสมาร่วมกับเด็กอื่นๆ และสมาชิกในครอบครัว
- ไม่ควรใช้อาหารหรือขนมเป็นรางวัล
- ไม่ควรบังคับ หรือขู่ เพื่อให้เด็กกินอาหาร
- ควรชมเชย และสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นมิตรไม่ตึงเครียด หรือก้าวร้าวต่อกัน
- ในระหว่างการกินอาหารควรมีการพูดคุยกันพอสมควร ไม่ใช่นั่งดูโทรทัศน์ไปกินอาหารไป



รู้จักโลกจากงานอาหาร

คุณแม่ทั้งหลายคงอดทิ้งไม่ได้ หากทราบว่า การรับประทานอาหารแต่ละมื้อของลูกรัก เป็นเสมือนห้องเรียนชั้นพื้นฐานของลูกน้อย เพราะเป็นช่วงพิเศษที่เด็กจะได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างจากมื้ออาหาร ซึ่งเกิดขึ้นวันละหลายครั้ง และสามารถนำประสบการณ์ไปพัฒนาด้านต่าง ๆ ได้อย่างไม่น่าเชื่อ ลักษณะของการเรียนรู้เหล่านั้นได้แก่

1. อาหารมีสี รูปร่าง ผิว และความอ่อนแข็ง มีกลิ่น และรสชาติ บางอย่างเคี้ยวแล้วเกิดเสียงระหว่างนั้นคุณพ่อคุณแม่หรือคนเลี้ยงดูควรพูดถึง เล่า หรืออธิบายอย่างง่าย ๆ ให้เด็กสนใจถึงอาหารที่มีความแตกต่าง และหลากหลายหมุนเวียนไป ประสบการณ์เหล่านี้จะนำไปสู่พัฒนาการในส่วนของประสาทสัมผัสต่าง ๆ ถูกกระตุ้นให้ทำงาน สมองเกิดการรับรู้ เกิดการส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา และจะเกิดการเรียนรู้ในแง่ของความสามารถในการเชื่อมโยงเสียงคำพูดกับรูปธรรม ทำให้รู้ความหมาย และหัดพูดได้ ส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา สังคมและสติปัญญา



2. ในการกิน เด็กจะดูด กัด เคี้ยว กลืน ใช้ลิ้น และควบคุมการทำงานของปาก ขากรรไกร และลำคอ จึงควรจัดอาหารให้มีความอ่อนแข็งพอเหมาะกับความสามารถของเด็ก ในการเคี้ยวและกลืน ไม่ควรทำเป็นอาหารบด บั่น หรือเป็นข้าวต้มเหลวๆ ตั้งแต่วัยทารก ถึง 2-3 ปี โดยไม่ปรับเปลี่ยนและควรดูแลรักษาฟันและช่องปากด้วย พัฒนาการจากประสบการณ์เหล่านี้ ได้แก่ การบริหารกล้ามเนื้อ และฝึกควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อย่อยเล็ก ๆ ในปากและคอ ซึ่งจำเป็นต่อการพูดให้ชัดเจน ส่งผลให้รูปหน้าและขากรรไกรจะเติบโตสมส่วน

3. การใช้สายตาตามอง มือหยิบจับอาหาร หรือใช้จับช้อนส้อม ตะเกียบ ป้อนอาหารเองจึงควรให้โอกาสเด็กหัดป้อนอาหารเอง แม้จะหกหรือตกหล่นบ้าง ควรให้เด็กได้กินร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ จะได้เห็นแบบอย่าง จะนำไปสู่พัฒนาการทางด้านความสามารถในการควบคุมการ

ทำงานของตากับมือประสานกัน เกิดความคล่องแคล่วแม่นยำ เป็นพัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็ก และเรียนรู้ทักษะการช่วยตัวเอง และมีความภูมิใจ ซึ่งเป็นพัฒนาการด้านสังคม จิตใจ และอารมณ์ของเด็ก

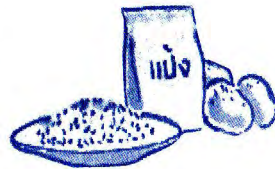
4. การอยู่ใกล้ชิดและเสนอสอนองโต้ตอบกัน ด้วยการพูดจา การหัดมารยาท เช่น การใช้ช้อนกลาง การดูแลช่วยเหลือเอื้อเฟื้อกัน ในการกินอาหาร และเอาใจใส่ต่อกัน จะมีผลต่อพัฒนาการของลูก ลูกจะรู้สึกอบอุ่น มีความสัมพันธ์ผูกพันกับสมาชิกในครอบครัว รู้จักการให้และการรับ ที่เป็นสิ่งจำเป็นในการพัฒนาการทางสังคมและคุณภาพ

ลูกน้อยก็ต้องการ “อาหารเพื่อสุขภาพ”

บ่อยครั้งที่ได้ยินคำว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” แล้วมักจะเข้าใจว่าเป็นเรื่องจำกัดในผู้ใหญ่ที่เป็นห่วงสุขภาพพลานามัย หรือในผู้ใหญ่ที่อายุมาก อันที่จริงนั้น คำว่า “สุขภาพ” หมายถึงภาวะที่ร่างกายแข็งแรง มีความสุข สามารถดำรงชีวิตด้วยดีในสังคม นอกเหนือไปจากการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สำหรับเด็ก การมีสุขภาพดียังหมายถึงการเติบโตและมีพัฒนาการของการทำหน้าที่ด้านต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมตามวัยอีกด้วย ปัจจัยที่กำหนดสุขภาพของเด็กก็มีหลายอย่าง ตั้งแต่พันธุกรรม ความเป็นอยู่ การเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อม และโภชนาการ ซึ่งหมายถึงการให้อาหารเข้าสู่ร่างกายและสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเติบโต การดำรงชีวิตและสุขภาพให้เป็นปกติ ตลอดจนการซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในปัจจุบันมีอาหารหลายชนิดที่ไม่มีประโยชน์ หรือมีโทษต่อร่างกาย การให้อาหารแก่ลูกจึงต้องคำนึงถึงหลักทางโภชนาการดังนี้



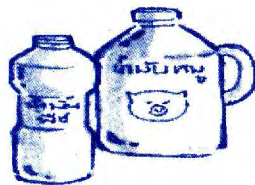
1. ให้ลูกได้กินอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน
ในสัดส่วนที่เหมาะสม และมีการเตรียมที่
สะอาด ปลอดภัย



2. เผื่อระวังดูแลน้ำหนักและส่วนสูง ให้มีการ
เติบโตตามเกณฑ์ปกติ ไม่น้อยกว่าเกณฑ์
ที่จะทำให้เด็กขาดสารอาหาร หรือภาวะ
ทุพโภชนา ซึ่งส่งผลให้เด็กเจ็บป่วยง่าย
และมักขาดสารอาหาร ทำให้ร่างกาย
ทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ หรือไม่ปล่อยให้
น้ำหนักมากเกินไปจนเป็นโรคอ้วน ซึ่งมี
ผลเสียต่อกระดูก และการพัฒนาด้าน
บุคลิกภาพ เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ทาง
เดินหายใจอุดตัน และโรคเบาหวานเมื่อ
เติบโตขึ้น



3. ให้ร่างกายได้รับไขมันในขนาดพอเหมาะ
คือประมาณ 30% ของพลังงานทั้งหมด
ในเด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับน้ำมันพืช
และไขมันจากเนื้อสัตว์ และนมประมาณ
300-500 กิโลแคลอรี เทียบได้เป็น
น้ำมันพืชประมาณ 6-10 ช้อนชาต่อวัน
เทียบเป็นนมได้ประมาณ 2-4 แก้ว หรือ
ประมาณ 2-3 กล่องUHT และควรเลือก
ใช้น้ำมันที่ให้กรดไขมันจำเป็นที่ร่างกาย
สร้างเองไม่ได้ ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง



ดอกคำฝอย ข้าวโพด และน้ำมันจากปลา
ทะเล ในเด็กวัย 1-3 ปี ให้ไขเป็นอาหารได้
วันละ 1 ฟอง โดยไม่เกิดปัญหาโคเลสเตอรอล
สูง ยกเว้นในครอบครัวที่มีภาวะเสี่ยงทาง
พันธุกรรม

4. ให้กินน้ำตาลแต่พอควร การกินอาหาร
คาร์โบไฮเดรต ประเภทธัญพืช แป้ง และ
น้ำตาล มีความสำคัญมากและจะย่อยจนได้
เป็นน้ำตาลแล้ว จึงนำมาใช้เป็นพลังงานใน
ร่างกาย แต่ถ้ากินน้ำตาลทรายที่ใช้ผสม
อาหาร ขนม และเครื่องดื่มมากเกินไปจะ
เกิดโทษได้คือ ฟันผุ ถ้าไม่ได้ทำความสะอาด
ฟันหลังอาหาร นอกจากนั้นจะมีการสร้าง
ไขมันไตรกลีเซอไรด์เพิ่มขึ้น เป็นผลเสียต่อ
ร่างกาย เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาด
เลือด โรคเบาหวานในอนาคต จึงควรให้
กินอาหารคาร์โบไฮเดรตจำพวกข้าว และ
แป้งมากกว่า และกินน้ำตาลให้น้อยลง

5. ให้กินอาหารที่ให้ใยอาหารเป็นประจำ
อาหารที่ให้ใยอาหารซึ่งเป็นส่วนของ
พืชที่น้อยอยู่ในลำไส้มนุษย์ย่อย
ไม่ได้ คงเหลือให้ขับถ่ายออกมา
ได้แก่ ผัก ผลไม้ ข้าว และแป้ง
ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดโมเลกุลเชิงซ้อน



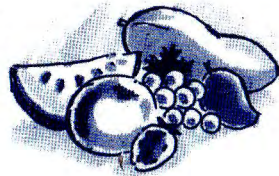
ใยอาหารเหล่านี้เพิ่มปริมาณอุจจาระในลำไส้ กระตุ้นให้มีการขับถ่ายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการลดโอกาสที่สารพิษต่างๆ จะสัมผัสกับผนังลำไส้ และลดภาวะไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง และสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดท้องผูกเป็นประจำ ซึ่งนำไปสู่โรคลำไส้โป่งพอง ริดสีดวงทวาร และมะเร็งบางชนิด

6. ให้เด็กกินอาหารธรรมชาติ ควรใช้

เกลือ หรืออาหารที่มีโซเดียมสูง น้อยลง เพราะอาหารรสเค็มจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ อาหารเหล่านี้ได้แก่ น้ำปลา ซีอิ๊ว กะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว ผักดอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม รวมถึงน้ำ และเครื่องดื่มบางชนิดที่มีโซเดียมสูง ซึ่งก็ต้องระมัดระวังด้วย



7. การให้อาหารที่มีส่วนป้องกันโรคมะเร็งได้แก่ การเพิ่มผักและผลไม้ให้มากขึ้น ละเว้นอาหารที่ไหม้เกรียม อาหารที่มีความชื้นที่เกิดเชื้อรา จำกัดปริมาณไขมัน โดยเฉพาะที่มาจากสัตว์ และไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันมะพร้าว กะทิ และน้ำมันปาล์ม และหลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สีและสารเคมี



ให้ลูกกินอย่างไรจึงจะพัฒนาสมอง

ในอาหาร 5 หมู่ที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโต และสุขภาพของเด็ก มีบางประเภทที่ถูกค้นพบว่า เกี่ยวข้องกับการทำงานโดยตรงของสมอง จึงทำให้คุณพ่อคุณแม่เกิดการตื่นตัวและพยายามแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมให้ลูก ด้วยหวังจะช่วยให้ลูกรักมีสมองที่ล้ำเลิศ ในความเป็นจริงหากเด็กได้รับอาหารครบคุณค่า ดังกล่าวมาข้างต้นแล้วก็เพียงพอต่อการเติบโต และการทำงานตามปกติ เพียงแต่ขอให้คุณพ่อคุณแม่ช่วยดูแลว่าลูกไม่ขาดสารอาหารดังต่อไปนี้

1. โปรตีน โดยเฉพาะจากนม ไข่ทั้งฟอง และเนื้อปลาทะเล ที่ให้ทั้งโปรตีนและไขมันที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานและพัฒนาการของสมอง ทั้งนี้เพราะในระหว่างอายุ 1-3 ปี เซลล์สมองมีการเติบโต แตกกิ่งก้านสาขา ไปสร้างวงจรประสาทมากมาย ซึ่งโครงสร้างเหล่านี้เกิดจากโปรตีนและไขมัน ส่วนการศึกษาทางประสาทชีววิทยา และจิตวิทยาพัฒนาการ เกี่ยวกับการเรียนรู้ของสัตว์



และมนุษย์พบว่าในกระบวนการเรียนรู้ การสร้างความจำและการนำสิ่งที่จำได้มาใช้ มีการสร้างโปรตีนเกิดขึ้นในเซลล์ประสาท ในสมอง หากมีการขัดขวางการสร้างโปรตีน หรือขาดกรดอะมิโนที่จะนำมาใช้สร้างโปรตีน ก็จะเกิดความบกพร่องในการเรียนรู้ได้ และในการทำงานของสมองและระบบ ประสาท จำเป็นต้องสร้างสารชีวเคมีที่เป็น สื่อนำกระแสประสาท ซึ่งส่วนใหญ่ต้อง สร้างจากกรดอะมิโนที่ได้จากโปรตีนที่ กินเข้าไป

2. **ธาตุเหล็ก** นอกจากจะเป็นส่วน สำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือด แดง และไบโอโกลบินในกล้ามเนื้อ และไซโทโครมในเซลล์ต่างๆ แล้ว ธาตุเหล็กมีบทบาทสำคัญในการทำงานของเซลล์ประสาทอีกด้วย ในเด็กที่ขาดธาตุเหล็กรุนแรงจะมี ภาวะโลหิตจาง แต่กลุ่มที่ขาดธาตุเหล็ก แต่ไม่มีภาวะโลหิตจาง ก็จะแสดงอาการทาง สมาธิสั้น และการเรียนรู้ช้ากว่ากลุ่มที่ไม่ ขาดธาตุเหล็ก และหากแก้ไขไม่ทันภายใน อายุ 1-2 ปี ความบกพร่องทางสติปัญญา ก็เป็นไปอย่างถาวร ในประเทศไทยยังมีเด็ก



ที่ขาดธาตุเหล็กอยู่มาก เนื่องจากกินไม่พอ มีพยาธิปากขอ ทำให้เสียเลือดไปอย่าง เร็วรั้ง คุณพ่อคุณแม่จึงควรดูแลให้ลูกได้รับ อาหารที่มีธาตุเหล็กเพียงพอ ได้แก่ ไข่แดง ตับ เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว อย่างไรก็ตาม ถ้าได้ธาตุเหล็กมากเกินไป เช่นจากยารักษา ที่มีธาตุเหล็ก จะเกิดภาวะธาตุเหล็กเป็นพิษจน ถึงแก่ชีวิตได้

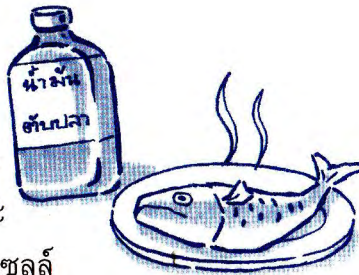
3. **ธาตุไอโอดีน** เป็นส่วนสำคัญของธัยรอยด์ ฮอร์โมนที่ถูกสร้างขึ้นที่ต่อมธัยรอยด์ ฮอร์โมน นี้มีความสำคัญต่อการครองธาตุของเซลล์ และอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะ ในช่วงกำลังเติบโตเร็ว ได้แก่ กระดูก สมอง เป็นต้น ในพื้นที่ที่ดินและน้ำมีไอโอดีนระดับต่ำ ประชาชนจะมีภาวะขาดธาตุไอโอดีน ใน ผู้ใหญ่ หรือเด็กโตที่สมองเติบโตไปจนพ้น ช่วงแล้ว จะเกิดอาการคอหอยพอก เพราะ ต่อมธัยรอยด์พยายามทำงานเพิ่มขึ้นชดเชย ในหญิงวัยเจริญพันธุ์ หากขาดไอโอดีนและ ตั้งครรภ์ จะเกิดปัญหาชั้นที่ลูก ทำให้สมอง และร่างกายเด็กเจริญเติบโตไม่เป็นปกติ ทารกและเด็กเล็กที่ขาดไอโอดีนในช่วงสมอง กำลังเติบโตรวดเร็ว ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา ถึง 3-4 ปี จะแสดงอาการเชื่องช้า พัฒนา



การล่าช้า ไม่ฉลาด ค้นพบปัญหาว่ามีภาวะต่อมธัยรอยด์ทำงานน้อยกว่าปกติด้วยสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง รวมทั้งภาวะขาดไอโอดีนตั้งแต่ต้นคือ ภายในอายุ 1-2 เดือน แล้วรีบแก้ไข เด็กก็มีโอกาสดีที่จะเติบโตเป็นปกติได้ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงควรทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่าในพื้นที่ขาดสารไอโอดีนควรเติมไอโอดีนในน้ำดื่ม หรือควรใช้เกลือผสมไอโอดีนในการปรุงอาหาร (แต่ต้องอย่าใช้มากเกินไปจนโซเดียมเกินเกิดโรคความดันโลหิตสูง) เพื่อป้องกันภาวะขาดสารไอโอดีน แต่ในเด็กปกติทั่วไปที่ไม่ขาดไอโอดีน การเพิ่มไอโอดีนไม่สามารถทำให้เด็กฉลาดขึ้นได้ แม้แต่ในเด็กขาดไอโอดีนที่อายุเกิน 5-6 ปี แล้วการให้ไอโอดีนจะให้ผลดีต่อร่างกายทั่วไป แต่ไม่สามารถแก้ไขภาวะปัญญาอ่อนจากสมองพิการได้

4. น้ำมันปลา และน้ำมันตับปลา

มีสารกรดไขมันจำเป็นและมีวิตามิน ซึ่งละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามิน เอ ดี อี เค อยู่ กรดไขมันจากปลาทะเล มีผลดีต่อการสร้างผนังเซลล์ และกึ่งก้านสาขา ตลอดจนเปลือกหุ้มของเซลล์ประสาท แต่ต้องการเพียงจำนวนน้อย ซึ่ง



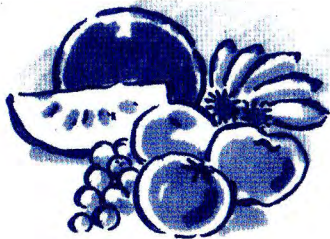
หากลูกได้กินปลาทะเลเป็นประจำสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ก็น่าจะพอเพียง การกินน้ำมันตับปลา หรือวิตามินกลุ่มนี้มากเกินไปจะสะสมในร่างกายเกิดเป็นพิษได้ หากต้องการใช้น้ำมันปลา หรือน้ำมันตับปลา ควรปรึกษาแพทย์

5. กลุ่มวิตามินบี ที่มีผลต่อการทำงานของสมอง และระบบประสาทได้แก่

กลุ่มวิตามินบี	มีอยู่ในอาหาร	ถ้าขาดจะเกิด
วิตามินบี 1	ตับ เนื้อสัตว์ นม ธัญพืช ข้าวซ้อมมือ ถั่ว	อาการเหน็บชา หัวใจวาย ตัวบวม ปวดท้อง ตาเข
วิตามินบี 2	นม ตับ เนื้อสัตว์ ไข่ ธัญพืช ผักใบเหลือง	เบื่ออาหาร ซีด ปากเปื่อย
ไนอาซิน บี 3	เนื้อสัตว์ ปลา ตับ ธัญพืช ผักใบเขียว	ความจำเสื่อม ผิวหนังเป็นแผล ท้องเฟ้อ
บี 6	ตับ เนื้อสัตว์ ธัญพืช ถั่วลิสง ถั่วเหลือง	ชัก ซา โลหิตจาง ริมปากเปื่อย
บี 12	เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ เนยแข็ง	ซีด ปลายประสาทเสื่อม ซา

ซึ่งคุณพ่อคุณแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กจะสังเกตได้ว่า เมื่อลูกได้กินอาหารครบ 5 หมู่ และได้รับเนื้อปลาทะเล สลับไปกับเนื้อสัตว์ ตับ ไข่วันละฟอง ได้ผักใบเขียว ผลไม้ และข้าว ซึ่งหากสลับเอาข้าวซ้อมมือบ้างก็จะ ให้สารอาหารเพียงพอ ลูกก็จะมีความสุขพละพลา นามัย แข็งแรง

สำหรับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ หรือคิดเตรียม จะตั้งครรภ์ ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และดูแลเป็นพิเศษเรื่องธาตุเหล็ก ธาตุไอโอดีน ธาตุ แคลเซียมสร้างกระดูก และวิตามินกลุ่มบี โดยเฉพาะ วิตามินบี 6 ที่ช่วยให้มีอาการแพ้ท้อง และควร ได้รับโฟเลตที่มีอยู่ในตับ ผักใบเขียว ธัญพืชให้เพียงพอ เพราะมีการค้นพบว่าระดับโฟเลตในตัวมารดาช่วย ก่อนปฏิสนธิ และตั้งครรภ์ตอนต้น ถ้ามีปริมาณต่ำ จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดความพิการในระบบ ประสาทของทารก นอกจากนั้น เพื่อช่วยลดความเสี่ยง ต่อลูกในครรภ์ คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ควรงดดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งคุณพ่อคุณแม่ควรงดบุหรี่ด้วย



การให้อาหารเมื่อลูกป่วย

เวลาลูกป่วยและมีอาการเบื่ออาหาร คุณพ่อ คุณแม่มักจะกังวลว่าลูกอาจได้รับอาหารไม่เพียงพอ ที่จริงพฤติกรรม “กินยาก” “กินได้น้อย” หรือ “ไม่ ยอมกิน” เป็นปฏิกิริยาของเด็กที่เจ็บป่วย ซึ่งอาจเกิด จากสาเหตุต่างๆ กัน คุณพ่อคุณแม่จึงควรสังเกตและ แก้ไขปัญหาตามความเหมาะสมดังนี้

● **ลูกกินไม่ได้เพราะเจ็บแผล** เช่น แผลที่ริมฝีปาก ลิ้น เหงือก หรือในคอ ซึ่งพบได้บ่อยๆ เวลาลูกเป็นหวัด คออักเสบ ทอนซิลอักเสบ เป็นต้น

ข้อควรปฏิบัติ ให้เตรียม

อาหารอ่อนๆ ลื่นๆ รสไม่จัดและ ไม่ร้อน เช่น โจ๊ก ซุปข้น น้ำแกงจืด เส้นหมี่น้ำ เยลลี่ เต้าส่วน สังขยา นมเย็นๆ เป็นต้น หากจำเป็นอาจ ต้องใช้ตักหยอดให้ หรือใช้หลอดดูด หากเป็นแผลมากๆ กลืนไม่ได้จริงๆ นานเกิน 1-2 วัน อาจปรึกษาคุณหมอ เพื่อใช้ยาช่วย



● **ลูกกินได้น้อยเพราะระบบย่อยอาหารผิดปกติ**

เช่น มีอาการลำไส้ดูดซึมอาหารได้น้อยกว่าปกติ อาเจียน ท้องอืด ปวดท้อง อุจจาระร่วง

ข้อควรปฏิบัติ หากลูกมีอาการอาเจียน หรือ

อุจจาระร่วง ควรผสมผงน้ำตาลเกลือแร่กับน้ำตาลตามฉลาก หรือใช้น้ำสุก 1 ขวดกลม (750 มิลลิลิตร) ผสมกับน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะกับเกลือป่น 1/2 ช้อนชา หรือใช้น้ำข้าวต้ม

1 ถ้วยกับเกลือป่นขนาดเท่าเม็ดถั่วเขียว เป็นการทดแทน น้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป สลับกับอาหารอ่อนที่ย่อยง่ายและไม่มีไขมัน เช่น ข้าวต้ม เนื้อปลาต้ม เต้าหู้อ่อน เป็นต้น ควรดนมชั่วคราว หรือใช้น้ำสุกผสมนมให้จาง เมื่ออาการดีขึ้นแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มจนเป็นนมที่ผสมตามปกติ เพราะเวลาลูกมีอุจจาระร่วง ลำไส้มักจะย่อยน้ำตาล Lactose จากนมได้น้อยกว่าปกติ

● ลูกกินได้น้อยเพราะมีไข้ตัวร้อน หรืออาการอื่นๆ เช่น ปวดศีรษะ คัดจมูก ไอมาก เหนื่อย เพลีย หรือ หอบหืด เป็นต้น

ข้อควรปฏิบัติ ควรปรึกษาหมอที่รักษาลูก อยู่ว่ามีข้อห้ามสำหรับอาหารชนิดใดหรือไม่ เช่น อาหาร เย็นจัดพวก ไอศกรีม ของทอดกรอบ มีรสเค็ม หรืออาหารทะเล ซึ่งมีผลต่ออาการคัดจมูก อาการระคายคอ โรคหัวใจ โรคไต และโรคภูมิแพ้ตามลำดับ คุณพ่อคุณแม่ควรทำตามที่คุณหมอแนะนำให้งดหรือละเว้น การจัดการอาหารควรให้แต่น้อยและเติมได้เมื่อลูกต้องการอาหาร ควรดัดแปลงให้มีสีสัน รูปแบบแตกต่างกันไป ไม่จำเจ คุณแม่ไม่ควรแสดงความวิตกกังวล หรือใช้วิธีบังคับ หรือขู่เด็กให้กลัว และอาจต้องใช้วิธีให้เครื่องดื่ม หรืออาหารเบาๆ ระหว่างมื้อเพิ่มขึ้น เพราะเด็กจะกินได้น้อยในแต่ละครั้ง



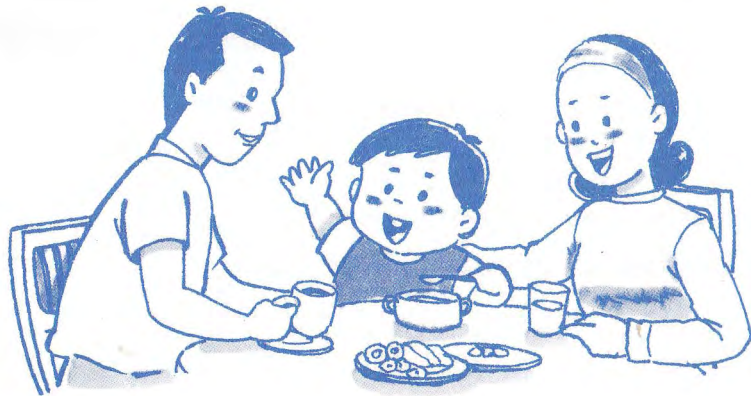
ข้อควรปฏิบัติเมื่อลูกหายป่วย

เมื่อลูกหายป่วยหรืออยู่ในระยะพักฟื้น การเจ็บป่วยทำให้การเติบโตหยุดชะงักในระยะพักฟื้นเด็ก จะต้องการอาหารเพิ่มเพื่อชดเชยการสึกหรอและช่วยให้เด็กเติบโตต่อไปได้ ร่างกายของคนเรามีความสามารถในการปรับตัว คุณพ่อคุณแม่ที่ช่วงสังเกตจะเห็นว่า เมื่อลูกมีอาการดีขึ้นจากอาการเจ็บป่วย จะหิวมากเป็นพิเศษ ช่วงนี้ถือเป็น “นาทีทอง” คุณพ่อคุณแม่จึงควรดูแลให้ได้ อาหารที่มีประโยชน์ เพิ่มขึ้นอีก 1 มื้อ ทุกวันเป็นเวลาอย่างน้อย 1 สัปดาห์ เช่น เพิ่มไข่ เนื้อปลา เนื้อไก่ต้ม หรือตุ๋นให้อ่อนนุ่ม ถ้าไม่มีอาการทางระบบย่อยอาหาร ก็ควรค่อยๆ ปรับจนกินอาหารตามปกติไม่ต้องเป็นข้าวต้ม หรืออาหารอ่อน ไม่มีไขมันเหมือนช่วงเจ็บป่วย ลูกก็จะมีสุขภาพดี และเติบโตต่อไปด้วยดีไม่เกิดการชะงักงัน นอกจากนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรป้องกันการเจ็บป่วยของลูกโดยการจัดการที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ กำจัดพาหะนำโรค หลีกเลี่ยงการสัมผัสโรคติดต่อ และสร้างภูมิคุ้มกันโรคด้วยวัคซีน



สรุป

ภาวะโภชนาการของคุณแม่ตั้งแต่ก่อนปฏิสนธิ ระหว่างตั้งครรภ์ ระหว่างให้นมลูก การให้อาหารแก่ลูก ล้วนมีความสำคัญซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการของลูกน้อย ทั้งสิ้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรวางหาความรู้เตรียมจัดหาอาหารที่เหมาะสมกับลูกในแต่ละช่วง ฝึกพฤติกรรมกรกินที่ดี ตั้งแต่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เริ่มอาหารอื่นหลังจากอายุ 4 เดือนค่อยๆ เพิ่ม และปรับให้ครบ 5 หมู่ค่อยๆ ให้อาหารลักษณะหยาบขึ้น ฝึกการเคี้ยว กลืน ฝึกการช่วยตัวเองเป็นขั้นตอน และทำให้มื้ออาหารเป็นโอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สร้างประสบการณ์เรียนรู้ที่ดีสำหรับเด็ก จึงนับได้ว่าคุณพ่อคุณแม่ได้ให้อาหารเพื่อสุขภาพและพัฒนาสมองเพื่อลูกรักเติบโตอย่างมีคุณภาพ



คุณค่าเพื่อพัฒนาการของลูกรัก



สู่โลกกว้าง... อย่างแข็งแกร่ง