

ส่งเสริมภาวะโภชนาการให้เด็กวัย 1-6 ปี “สูง ดี สมส่วน”ไม่อ้วน ผอม เตี้ย

โภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและพัฒนาการของเด็กเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากร่างกายต้องการเสริมสร้างการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ซึ่งในช่วงอายุระหว่าง 1-6 ปี ซึ่งเป็นช่วงปีแห่งการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ การให้อาหารเด็กอย่างไม่เหมาะสมหรือไม่ครบทั้ง 5 หมู่ จะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก มีระดับสติปัญญาไม่ดีเท่าที่ควร และเจ็บป่วยบ่อย เด็กจึงควรได้กินอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละชนิดควรกินให้หลากหลายชนิด วันละ 3 มื้อ และดื่มนมเป็นอาหารเสริมให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายเด็กต้องการใน แต่ละมื้อ แต่ละวัน เพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่ครบถ้วนและปลอดภัย จึงจะสามารถป้องกัน แก่ไข และฟื้นฟูภาวะทุพโภชนาการของเด็กได้

เด็กที่สูงดีสมส่วน เป็นอย่างไร?

สูงดีสมส่วน หมายถึง เด็กที่มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่ดีเต็มศักยภาพทั้งส่วนสูงและน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

เด็กที่ไม่สูงดีสมส่วน เป็นอย่างไร?

ภาวะทุพโภชนาการ หมายถึง เด็กที่มีปัญหาภาวะโภชนาการเกินและขาดหรือเรียกว่ากลุ่มเสี่ยง การประเมินมี 2 เกณฑ์ คือ 1. เริ่มอ้วน-อ้วน-ผอม (ประเมินโดยกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) และ 2. เตี้ย (ประเมินโดยใช้กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ)

“เด็กอ้วน” หมายถึง เด็กที่มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก เด็กกลุ่มนี้มีโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคแทรกซ้อนได้ง่ายกว่าเด็กที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ปกติ และเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต สาเหตุมาจาก กินข้าว-แป้ง น้ำตาล ไขมัน มากเกินความต้องการของร่างกายและออกกำลังกายน้อย ก่อให้เกิดผลเสียทางด้าน การเรียนรู้บกพร่อง เสี่ยงเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคข้อและกระดูก และโรคระบบทางเดินหายใจ ควรดูแลปริมาณอาหารใน 1 วัน ลดปริมาณอาหารที่ให้พลังงานสูง ลดหรืองดขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เพิ่มผักผลไม้ (เน้นรสชาติหวานน้อย) และดื่มนมจืด (ไขมันต่ำ) เพิ่มการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายใช้พลังงานให้มากขึ้น

“เด็กผอม” หมายถึง เด็กที่มีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน เมื่อเทียบกับเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน เด็กกลุ่มนี้เสี่ยงต่อการหยุดชะงักของเจริญเติบโตด้านความสูง สาเหตุมาจากได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย หรือมีอาหารเจ็บป่วยบ่อย ควรดูแลปริมาณอาหารใน 1 วัน โดยการเพิ่มอาหารที่เป็นแหล่งพลังงาน โปรตีน และแคลเซียมสูง กินอาหารที่มีไขมันเพิ่มขึ้น (ผัด ทอด กะทิ) เสริมนมและไข่ ลดหรืองดขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด และออกกำลังกายตามที่เหมาะสม

“เด็กเตี้ย” หมายถึง เด็กที่มีส่วนสูงน้อยกว่ามาตรฐาน เด็กกลุ่มนี้มักจะมีการเจริญเติบโตที่ไม่ดี ภูมิ ต้านทานต่ำ การเรียนรู้บกพร่อง มีความเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคเรื้อรังเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง สาเหตุมาจากขาดสารอาหารเรื้อรังเป็นเวลานาน หรือเจ็บป่วยบ่อย ควรดูแลปริมาณอาหารใน 1 วัน โดยการเพิ่มอาหารที่เป็นแหล่งพลังงาน โปรตีน และแคลเซียมสูง เสริมนมและไข่ ลดหรืองดขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เพิ่มการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายใช้พลังงานให้มากขึ้น

เราจะทราบได้อย่างไรว่าเด็กมีการเจริญเติบโตตามปกติ??

ผู้ปกครองควรเป็นผู้ติดตามการเจริญเติบโตของเด็ก โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และนำมาเทียบกับน้ำหนักและส่วนสูงต่ออายุที่เหมาะสมของเด็ก ตามตารางแสดงน้ำหนักและส่วนสูงที่เหมาะสมของเด็ก ดังนี้

อายุ (ปี)	เพศชาย		เพศหญิง	
	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
1 ปี	8.30-11.00	71.50-79.70	7.70-10.50	68.80-78.90
2 ปี	10.50-14.40	82.50-91.50	9.70-13.70	80.00-89.90
3 ปี	12.10-17.20	89.40-100.80	11.50-16.50	88.10-99.20
4 ปี	13.60-19.90	95.50-108.20	13.00-19.20	95.00-106.90
5 ปี	15.00-22.60	102.00-115.10	14.40-21.70	101.10-113.90
6 ปี	16.60-24.40	107.70-121.30	16.10-24.70	107.40-120.80

เราควรจัดอาหารเพื่อให้เด็กมีสุขภาพดี ได้อย่างไร?

เด็กในช่วงวัยนี้มีการเคลื่อนไหวและใช้พลังงานอยู่ตลอดเวลา ไม่หยุดอยู่เฉย ยกเว้นว่าไม่สบาย ดังนั้นร่างกายจึงต้องการสารอาหารต่างๆ ครบทั้ง 5 หมู่ และในปริมาณที่เพียงพอ ข้อปฏิบัติในการจัดอาหารเพื่อสุขภาพดีของเด็ก ที่ควรได้รับประทานในแต่ละวัน มีดังนี้

1. จัดอาหารหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
2. จัดอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่มีความหลากหลายไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน
3. ดื่มนมจืด วันละ 2-3 แก้ว/กล่อง
4. ฝึกให้กินผัก ผลไม้ จนเป็นนิสัย
5. เสริมอาหารว่างที่มีคุณภาพ
6. ฝึกให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
7. ปรงอาหารให้สุก สะอาด และปลอดภัย
8. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลียงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวานและน้ำตาล
9. ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสมให้เป็นนิสัย
10. หมั่นสร้างความผูกพันกับเด็ก และติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ชนิดอาหารที่ควรเลือกให้เด็ก...

1. **เนื้อสัตว์** เป็นสารอาหารที่ให้โปรตีนช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อและฮอร์โมน ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเพื่อเป็นการปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้แก่เด็ก และควรให้อาหารทะเล เครื่องในสัตว์ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
2. **ไข่เป็ด ไข่ไก่** ควรได้รับวันละ 1 ฟองทุกวัน
3. **ถั่วเมล็ดแห้ง** เด็กช่วงวัยนี้ควรกินถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำเพราะถั่วเมล็ดแห้งมีโปรตีน แคลเซียม และวิตามินบีสองมาก
4. **นมสด** เป็นอาหารที่ให้โปรตีนและแคลอรีสูง และยังมีแคลเซียมวิตามินเอมาก ซึ่งเหมาะสมสำหรับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต เด็กจึงควรดื่มนมทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว
5. **ผักใบเขียวและผักสีเหลือง** ควรให้เด็กบริโภคในมื้ออาหารทุกมื้อ และควรสับเปลี่ยนชนิดให้หลากหลาย เพื่อให้เด็กได้รับวิตามินและแร่ธาตุครบถ้วน
6. **ผลไม้สด** เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินและเกลือแร่โดยเฉพาะวิตามินซี เด็กควรได้รับผลไม้ทุกวัน และเลือกชนิดให้หลากหลายตามฤดูกาล

7. **ข้าว** ก๋วยเตี๋ยว หรือแป้งอื่นๆ ควรจัดให้เด็กในมื้ออาหารทุกมื้อ หรือกินในรูปของขนมปังก็ได้ ควรเลือกข้าวหรือแป้งที่ผ่านการขัดสีน้อย เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุมาก

8. **ไขมันหรือน้ำมันพืช** เป็นแหล่งที่ดีของพลังงานและช่วยให้วิตามินที่ละลายในน้ำมันถูกดูดซึมได้ดีขึ้นควรเลือกน้ำมันพืชเพื่อใช้ในการประกอบอาหารให้แก่เด็กเช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น

9. **น้ำ** ควรให้เด็กบริโภคน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว หรือให้เพียงพอกับปริมาณที่สูญเสียไปในแต่ละวัน โดยสารอาหารแต่ละชนิดควรให้เด็กบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมเพราะถ้าให้ในปริมาณมากเกินไปจะทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วนได้

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

อาหารที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กได้แก่ อาหารหมักดอง เนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก อาหารรสจัด น้ำอัดลม ชา กาแฟ ขนมหวานจัด ท็อปปี้ ขนมกรุบกรอบ อาหารพวกนี้ จะทำให้เด็กอ้วนและไม่บริโภคอาหารมื้อหลัก ทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายน้อย

ทำอย่างไร ให้เด็กสูงดีสมส่วน?

1. กินอาหารครบทุกมื้อ ถูกหลักโภชนาการ
2. กินไข่ 5-7 ฟอง/สัปดาห์
3. กินตับหรือเลือด 1 ครั้ง/สัปดาห์
4. ดื่มนมจืด วันละ 2 แก้ว/กล่อง
5. ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย จน “เหนื่อยหรือหอบ” ทุกวัน วันละ 60 นาที สัปดาห์ละ 15 - 20 นาที จนครบ เช่น กระโดดเชือก การโยกย้าย กระโดดตบ กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง
6. การแปร่งฟัน ใช้สูตร 2 2 2 (แปร่งฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง /แปร่งฟันนานอย่างน้อย 2 นาที /ไม่ทานอาหารหลังแปร่งฟัน 2 ชั่วโมง)
7. นอนหลับสนิท 9 - 11 ชั่วโมง ปฏิบัติให้เป็นประจำ

จัดทำโดย

กลุ่มแผนงานโครงการ สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนปากเกร็ด

ข้อมูลอ้างอิงจาก

ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ,สำนักงานโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

<http://nutrition.anamai.moph.go.th>