## สร้างความรักและผูกพัน..โดยหมั่นเล่นกับลูก และติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูก

ทักทาย : เช่น ลูกช่างพูดช่างคุยนะ แม่มีวิธีการเลี้ยงอย่างไรล่ะ เล่าให้แม่ๆ คนอื่นฟังบ้างซิ

: ลูกตัวโตสมวัยดีนะ (หรือตามที่เห็น) แม่ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงให้ลูกบ่อยไหม ฯลฯ

**ประเด็นความรู้ :**

พัฒนาการทางกายและสติปัญญาของลูก ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอาหารเพียงอย่างเดียว แต่ลูกๆยังต้องการความรัก การดูแล เอาใจใส่ของพ่อแม่และครอบครัว ทำได้ง่ายๆด้วยการโอบกอด พูดคุย เล่านิทาน ร้องเพลง และเล่นกับลูกอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง จะทำให้เกิดความรัก ความผูกพัน และความอบอุ่น จะช่วยสร้างเสริมการเรียนรู้ของลูกได้

ลูกในวัยนี้จะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างรวดเร็ว แม่ต้องหมั่นสังเกตและติดตามการเจริญเติบโตโดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เป็นระยะๆ

อย่าลืม : ในแต่ละช่วงวัย ควรเล่นกับลูก สร้างความรัก ความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโต และพัฒนาการของลูก อย่างสม่ำเสมอ

# อาหารเพื่อลูกรัก
# เด็ก 1-5 ปี

**เอื้อเฟื้อข้อมูลโดย**

โครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ

อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร. 02-590-4315 โทรสาร 02-590-4333

# กินอะไรในวัยเด็ก

ทักทาย : สวัสดีค่ะ (ครับ) คุณพ่อ คุณแม่ ตอนนี้ลูกอายุเท่าไหร่คะ เลี้ยงยากไหมคะ เริ่มให้กินอาหารอะไรกันบ้างแล้ว

: แม่ทุกคนอยากให้ลูกสมบูรณ์ แข็งแรง เติบโตดี

: เมื่อเด็กโตขึ้นจะกินอะไร เราลองมาฟังกันดูนะคะ

**ประเด็นความรู้ :**

เมื่อเด็กเติบโต และอายุมากกว่า 1 ปี อาหารตามวัยจะกลายเป็นอาหารมื้อหลักแทนนม เป็นวันละ 3 มื้อ

นมแม่ที่เคยเป็นอาหารหลักในขวบปีแรกจะลดลง กลายเป็นอาหารเสริม และควรเพิ่มอาหารว่างให้เด็กอีก 2 มื้อ และเป็นอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น นมรสจืด ผลไม้สด และขนมที่มีในท้องถิ่น เช่น ข้าวต้มมัด ขนมตาล ขนมกล้วย เผือก มัน ส่วนอาหารว่างที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ ประเภทที่มี น้ำตาล ไขมัน และเกลือสูงๆ เช่น ขนมกรุบกรอบต่างๆ น้ำหวาน น้ำอัดลม มันทอด ช๊อคโกแลต ทอฟฟี่ เป็นต้น

อย่าลืม : เด็กวัยนี้ควรได้รับอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน

# สะอาด....อย่างไร ร่างกายแข็งแรง

ทักทาย : วันนี้เราจะมาคุยกันเรื่อง ทำอย่างไรให้อาหารสะอาดและปลอดภัย ความสะอาด คุณแม่คิดว่ามีความสำคัญไหมคะ ถ้าลูกๆ กินอาหารที่ไม่สะอาด และปนเปื้อนจะทำให้ลูกเป็นโรคอะไรกันบ้างคะ ฯลฯ

**ประเด็นความรู้ :**

ถ้าลูกๆ กินอาหารที่ไม่สะอาดและปนเปื้อนจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย เช่น ท้องร่วง อาหารเป็นพิษ ทำให้เจริญเติบโตไม่เต็มที่ จึงต้องระมัดระวังตั้งแต่การเลือกซื้อ ปรุง ประกอบ ป้อนอาหาร รวมทั้งภาชนะ และอุปกรณ์ที่ใช้

ส่วนผัก และผลไม้ควรเลือกที่สดใหม่ สะอาด และก่อนปรุง ควรเอาสิ่งที่กินไม่ได้ออก แล้วนำมาล้างให้สะอาดก่อนที่จะหั่นทุกครั้ง พวกเนื้อสัตว์ต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน ต้องล้างให้สะอาดก่อนหั่น และทำให้สุกโดยวิธีต้ม ตุ๋น นึ่ง อบ หรือทอด และให้ลูกกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ และควรเป็นอาหารที่มีในท้องถิ่นตามฤดูกาล

อย่าลืม : การเตรียมและปรุงอาหารให้สะอาด ปลอดภัย นับเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญ เพราะถ้าแม่เตรียมและปรุงอาหารได้ถูกต้อง ก็จะได้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีความปลอดภัยในการบริโภคด้วย

# การสร้างนิสัยการกินที่ดีแก่เด็ก

ทักทาย : จากที่กล่าวมาแล้ว ถ้าเราอยากเลี้ยงลูกให้เป็นเด็กน่ารัก ฉลาด แข็งแรง พ่อแม่ควรสร้างสิ่งเหล่านี้ให้กับลูก

**ประเด็นความรู้**

- เริ่มให้อาหารเสริมตามวัยให้เหมาะสมกับพัฒนาและการเจริญเติบโตของเด็ก
- ฝึกให้เด็กได้กินร่วมโต๊ะกินข้าวกับทุกคนในบ้าน
- หัดให้เด็กตักอาหารกินด้วยตนเอง
- ควรคำนึงถึงความน่ากินทั้งสี กลิ่น รส และคุณค่าของอาหารเพื่อจูงใจให้เด็กอยากกิน อาหาร
- ให้ดื่มน้ำสะอาด งดเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม

อย่าลืม : การสร้างนิสัยการกินที่ดีให้แก่เด็ก
จะช่วยทำให้เด็กมีพฤติกรรมการกินที่ดี

# กินเท่าไร...ในแต่ละมื้อ

ทักทาย : หลังจากทราบแล้วว่า ใน 1 วัน ควรกินให้ครบอาหารหลัก 3 มื้อ และอาหารว่าง 2 มื้อไปแล้ว เราลองมาฟังดูนะคะว่า ปริมาณที่ต้องให้กินในแต่ละมื้อ จะกินเท่าไร แค่ไหน จึงจะพอเพียงกับความต้องการของลูก

**ประเด็นความรู้ :**

เด็ก 1-3 ปี ใน 1 มื้อ ควรกินอาหารกลุ่มข้าว แป้ง 1 ทัพพี ผักสุก 1 ทัพพี เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว ผลไม้ 1 ส่วน (ส้ม 1 ลูก หรือ มะม่วง หรือ มะละกอ 4-6 ชิ้น) นมสด 2-3 แก้วต่อวัน

เด็ก 4-5 ปี ใน 1 มื้อ ควรกินอาหารกลุ่มข้าว แป้ง 1 ทัพพีครึ่ง ผักสุก 1 ทัพพีผลไม้ 1 ส่วน (ส้ม 1 ผล หรือชมพู่ 1 ผล) เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว นมสด 2-3 แก้วต่อวัน

อย่าลืม : ปริมาณที่กินในแต่ละมื้อ ของเด็กเล็กและเด็กโต
กินในปริมาณที่แตกต่างกัน

# ควรฝึกให้เด็กกินผัก ผลไม้จนเป็นนิสัย

ทักทาย : ทราบแล้วใช่ไหมคะ ใน 1 มื้อ เด็กควรกินอะไร ปริมาณเท่าไร ขนาดแค่ไหน ที่จะทำให้ลูกแข็งแรง เติบโตตามวัย

: พ่อแม่ควรฝึกลูกในเรื่องเหล่านี้..........

**ประเด็นความรู้ :**

ผัก ผลไม้ เป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และสารอาหารอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยฝึกให้กินผักทุกมื้อ เพื่อให้คุ้นเคย และควรจัดผลไม้เป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ ซึ่งควรกินผัก ผลไม้ ให้หลากหลาย ไม่ซ้ำ จำเจ ปริมาณเพียงพอ

เด็กอายุ 1-5 ปี ควรได้กินผักสุกวันละ 8-12 ช้อนกินข้าว หรือปริมาณ 2-3 ทัพพีต่อวัน อย่างน้อยครึ่งหนึ่งควรเป็นผักใบเขียวเข้ม เช่น ตำลึง ผักบุ้ง คะน้า เพื่อให้ได้ประโยชน์เต็มที่ ควรล้างผักให้สะอาด โดยเฉพาะผักใบ ต้องล้างด้วยน้ำสะอาดทีละใบ และใช้มือถูตามใบให้ทั่ว เพื่อล้างสิ่งสกปรก หรือสิ่งปนเปื้อน ซึ่งอาจเป็นเชื้อโรค สารเคมี หรือยาฆ่าแมลง อย่าหั่นผักก่อนล้าง เพราะจะทำให้เสียคุณค่า

ผลไม้ ควรฝึกให้กินแทนการกินขนมกรุบกรอบ และขนมหวาน ผลไม้มีประโยชน์ใกล้เคียงกับผัก ควรให้เด็กกินผลไม้ที่มีรสไม่หวาน เช่น ฝรั่ง มะละกอสุก มะม่วงดิบ ชมพู่ แก้วมังกร เป็นต้น

**อย่าลืม : ควรฝึกให้เด็กกินผัก และผลไม้ ให้เป็นประจำจนเป็นนิสัย**

# ไม่ควรกินอาหารรสหวานจัด มันจัด และเค็มจัด

ทักทาย : ทราบมาแล้วว่า กินเท่าไร อะไรบ้าง เพื่อให้ลูกแข็งแรง เรามาดูว่าอาหารที่ให้เด็กกินนั้น ควรมีรสอย่างไร เห็นมั๊ยคะลูกท่านอ้วนเกินไปแล้ว

**ประเด็นความรู้ :**

**ฝึกให้ลูกมีนิสัยลดการกินหวาน มัน เค็ม ดังนี้**

- **อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ ต้องไม่หวาน มัน เค็ม**
- **ไม่ควรมีเครื่องปรุงรสบนโต๊ะอาหาร**
- **ฝึกให้เด็กชิมก่อนปรุง**
- **ฝึกให้กินผลไม้แทนขนมหวาน**
- **ฝึกให้ดื่มน้ำเปล่าสะอาด แทนน้ำหวานและน้ำอัดลม**

การบริโภค น้ำตาล น้ำมัน และเกลือ มากเกินไป รวมทั้งสิ่งปรุงแต่งในอาหารที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา เช่น ภาวะโภชนาการเกิน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ

ซึ่งอาหารหลักและอาหารว่างที่ดีควรจำกัดปริมาณ น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ ไม่ให้มาก จนเกินไป

**อย่าลืม : การจัดอาหารให้เด็ก รสชาติต้องไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัดจนเกินไป**