

อยากสุขภาพดี ต้องมี 3อ.

อาหาร
อกกำลังกาย
ารมณ์



สำหรับ
เด็กเล็ก



จัดทำโดย



โครงการจัดการความรู้สุขภาพ
ผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์มุขนิธิมอชวบ้าน

สนับสนุนโดย



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.)

อยากสุขภาพดี ต้องมี 3อ. สำหรับเด็กเล็ก

บรรณาธิการ นายแพทย์สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

โครงการจัดการความรู้สุขภาพผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์

มูลนิธิหมอชาวบ้าน

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2618-4710 โทรสาร 0-2271-1806 www.doctor.or.th

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2558

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

อยากสุขภาพดี ต้องมี 3อ. : สำหรับเด็กเล็ก.-- กรุงเทพฯ : มูลนิธิหมอชาวบ้าน,
2558.

88 หน้า.

1. เด็ก--สุขภาพและอนามัย. I. สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, บรรณาธิการ.
II. รุจน์ รุจนเวชช์, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

613.0432

ISBN 978-616-90550-9-9

ภาพประกอบ รุจน์ รุจนเวชช์

รูปเล่ม นิคมล ลิ้มปิไชติพงษ์

ออกแบบโดย บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2618-4710, 0-2278-5533

โทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170

www.thaihealthbook.com

คำนำ

สุขภาพดี เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาที่จะมี แต่ทำไมบางคนมี บางคนไม่มี เป็นคำถามที่เราต้องมาช่วยกันหาคำตอบ

การมีสุขภาพดี มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ หลายอย่าง เช่น ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งพฤติกรรมการใช้ชีวิต

ปัจจัยที่สำคัญมากต่อการมีสุขภาพดีหรือไม่ดีของเราแต่ละคนในทุกเพศและทุกวัย คือ พฤติกรรมการใช้ชีวิตหรือดำเนินชีวิตใน 3 เรื่อง คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ หรือเรียกย่อๆ ว่า **“3 อ.”**

อาหาร เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง ให้พลังงาน ความอบอุ่นต่อร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ ดังนั้น จึงควรเลือกกินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ถูกหลักโภชนาการครบ 5 หมู่ สัดส่วนที่เหมาะสม ปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และลดอาหารที่มัน หวาน และเค็มด้วย

ออกกำลังกาย ช่วยการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย ทำได้ทุกคน ทำด้วยความพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อยวันเว้นวัน วันละ 30 นาที ทำได้ตามความสะดวก ทั้งในบ้าน นอกบ้าน และที่ทำงาน

อารมณ์ ที่เป็นสุข มั่นคง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม แม้มีอารมณ์เครียดหรืออารมณ์ด้านลบ แต่รู้จักการดูแลอารมณ์นั้นๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

การมีพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 3 อ. จึงเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ ถ้าเรามีฉันทะและวิริยะ กล่าวคือมีความรักความมุ่งมั่นที่จะทำ การมีสุขภาพดีจะเกิดได้ไม่ยากกับทุกคน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เนตรนภา ขุมทอง
ผู้จัดการโครงการจัดการความรู้สุขภาพผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์
มูลนิธิหมอชาวบ้าน

ผู้เรียบเรียง

ดร.อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

จุรีรัตน์ ห่อเกียรติ

ผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัยของอาหารและการบริโภคอาหาร
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

มยุรี ดิษย์เมธาโรจน์

นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการ สำนักอาหาร
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

ณัฐวรรณ เขาวนัถลิตกุล

นักโภชนาการชำนาญพิเศษ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

รศ.ดร.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

ดร.ชนากานต์ บุญนุช

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

พญ.นลินี เชื้อวณิชชากร

กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม ศูนย์การแพทย์ โรงพยาบาลกรุงเทพ

สารบัญ

คำนำ

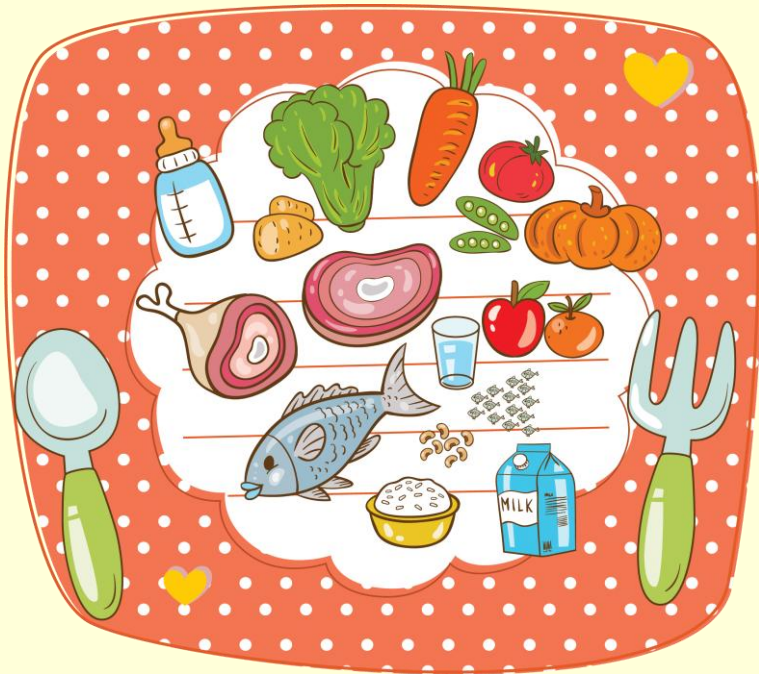
ผู้เรียบเรียง

การบริโภคอาหารสำหรับการแรกเกิดถึงอายุ 5 ปี	2
ทารกและเด็กมีความต้องการสารอาหารมากน้อยแค่ไหน	4
มาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กันเถิด	5
เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	6
อาหารสำหรับทารก	7
อาหารสำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี	10
แนวทางการดูแลและการจัดอาหารสำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี	11
จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกเติบโตดีสมวัย	13
วิธีการใช้กราฟเพื่อประเมินภาวะโภชนาการทารกและเด็ก	14
ถาม-ตอบปัญหาโภชนาการที่พบบ่อย	20
การบริโภคอาหารสำหรับเด็กระดับประถมศึกษา (อายุ 6-12 ปี)	25
สารอาหารสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก	27
ชนิดและปริมาณอาหารที่เด็กวัยเรียนควรบริโภคทุกวัน	27
จำนวนมื้ออาหารที่เด็กวัยเรียนควรกิน	32
อาหารว่างแบบไหน...จึงจะมีคุณค่าทางโภชนาการ	33
ประเภทของอาหารว่างที่แนะนำ	33
อาหารแบบไหน...ทำลายสุขภาพเด็ก	36
ถาม-ตอบปัญหาโภชนาการที่พบบ่อย	38

สารบัญ (ต่อ)

ออกกำลังกายในเด็กเล็ก	44
วัยอนุบาล-เด็กเล็ก (อายุประมาณ 2-6 ปี)	44
เด็กวัยประถม (อายุประมาณ 7-10 ปี)	45
กิจกรรมออกกำลังกายในเด็กเล็ก	47
เคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายเป็นประจำมีประโยชน์อย่างไร	55
พัฒนาอารมณ์และปลูกฝังทักษะทางสังคมให้ลูกน้อย	58
เด็กแรกเกิดถึงอายุ 6 เดือน	58
เด็กอายุ 6 เดือนถึง 1 ปี	60
เด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 6 เดือน	62
เด็กอายุ 1 ปี 6 เดือนถึง 2 ปี	63
เด็กอายุ 2 ปีถึง 2 ปี 6 เดือน	65
เด็กอายุ 2 ปี 6 เดือนถึง 3 ปี	67
เด็กอายุ 3 ปีถึง 4 ปี	68
เด็กอายุ 4 ปีถึง 5 ปี	70
เด็กอายุ 5 ปีถึง 6 ปี	71
ภาคผนวก	74
นอนเท่าไรจึงจะเพียงพอ	74
น้ำหนักและส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดีและเพิ่มขึ้นดีหรือไม่	74
บรรณานุกรม	78

อ. อาหาร



การบริโภคอาหาร

สำหรับการรกแรกเกิดถึงอายุ 5 ปี

ดร.อุรวรรณ แยมป์บริสุทธ์*
จุรีรัตน์ ท่อเกียรติ**
มยุรี ดิษย์เมธาโรจน์***



- ระยะแรกเกิดถึงอายุ 2 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาสมองของทารก ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 70-80 ของน้ำหนักสมองผู้ใหญ่ ทารกและเด็กเล็กจึงต้องการสารอาหารมากกว่าวัยอื่นเมื่อคิดตามน้ำหนักตัว
 - นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก แม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
 - ที่อายุ 6 เดือนขึ้นไป ทารกควรได้รับอาหารตามวัย (complementary foods) ควบคู่ไปกับการได้รับนมแม่จนถึงอายุ 1 ½ - 2 ปี
 - เตรียมอาหารที่ปรุงสุกและสะอาดแก่ทารกทุกครั้ง เพื่อป้องกันโรคอุจจาระร่วง
 - เด็กอายุ 3-5 ปี มีความต้องการพลังงานและสารอาหารต่างๆ เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะโปรตีน แคลเซียม วิตามินเอ ธาตุเหล็ก และไอโอดีน เด็กควรได้รับอาหารหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
 - ควรฝึกให้เด็กกินผัก ผลไม้ จนเป็นนิสัย และให้เด็กได้ดื่มนมรสจืดทุกวันๆ ละ 2-3 แก้ว

* สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

** ผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัยของอาหารและการบริโภคอาหาร อย.

*** นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการ สำนักอาหาร อย.

- ไม่ให้ขนมกรุบกรอบ/ขนมหวานและน้ำหวานทุกชนิดแก่เด็กก่อนมื้ออาหารหลัก
- ไม่ประกอบอาหารรสจัดหรือเติมสารปรุงแต่งใดๆ ในอาหารเด็ก
- ในเวลามื้ออาหาร ให้เด็กกินอาหารพร้อมสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เรียนรู้ประโยชน์ของอาหารและฝึกความมีวินัย

การที่ทารกและเด็กเล็กจะเจริญเติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพและมีสุขภาพแข็งแรง ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กอย่างต่อเนื่อง อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักและส่วนสูงรวมทั้งให้สารอาหารหลายชนิดที่ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคและพัฒนาการด้านเชาวน์ปัญญา แต่ถ้าหากทารกและเด็กได้อาหารไม่เพียงพอจะทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารส่งผลให้การเติบโตหยุดชะงัก เจ็บป่วยง่ายและสติปัญญาบกพร่อง ในทางตรงข้าม ถ้าได้รับอาหารที่ให้พลังงาน ไขมันหรือน้ำตาลมากเกินไปในระยะยาวก่อให้เกิดปัญหาโรคอ้วนและภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมาเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

ในปี พ.ศ. 2554 สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ทำการสุ่มสำรวจภาวะโภชนาการเด็กไทยอายุ 6 เดือนถึง 12 ปีจาก 7 จังหวัดของทุกภาคของประเทศ จำนวน 3,119 คน พบการขาดสารอาหารที่ทำให้เด็กอายุ 6 เดือน-2.9 ปี มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 2.5-6.7 และเตี้ยแคระร้อยละ 6.4-10.6

เด็กอายุ 3-5.9 ปี พบน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 3.0-7.9 และเตี้ยแคระร้อยละ 2.2-7.0 ในทางตรงข้าม เด็กอายุ 6 เดือน-2.9 ปีที่อ้วนพบร้อยละ 1.1-2.2 และเด็กอายุ 3-5.9 ปีที่อ้วนพบร้อยละ 5.0-8.2 ดังนั้น นอกจากการ



ส่งเสริมให้ผู้ปกครองดูแลสุขภาพเด็กอย่างต่อเนื่องแล้ว การให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการก็มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กรู้จักเลือกและจัดเตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับทารกและเด็ก ซึ่งจะช่วยทำให้เขาเจริญเติบโตดีและมีสุขภาพแข็งแรง

ทารกและเด็กมีความต้องการสารอาหารมากน้อยแค่ไหน

โดยทั่วไป การกำหนดความต้องการพลังงานและสารอาหารต่างๆ ในทารกและเด็ก ขึ้นกับอายุ เพศ น้ำหนักตัวและระดับกิจกรรมการใช้พลังงานของร่างกาย ในช่วงแรกเกิดถึงอายุ 6 เดือน ปริมาณความต้องการสารอาหารจะอ้างอิงจากปริมาณนมแม่ที่ทารกได้รับและที่อายุ 6 เดือนขึ้นไป ทารกต้องการสารอาหารต่างๆ เพิ่มขึ้น จึงควรได้รับอาหารตามวัยควบคู่ไปกับนมแม่ ตารางที่ 1 แสดงปริมาณความต้องการพลังงานที่ทารกและเด็กเล็กควรได้รับใน 1 วัน และตารางที่ 2 แสดงปริมาณความต้องการโปรตีนและสัดส่วนของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันที่ควรได้รับจากอาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็กใน 1 วัน

ตารางที่ 1 ความต้องการพลังงานต่อวันของทารกแรกเกิดถึงอายุ 2 ปี

อายุ	พลังงานที่ ต้องการ (กิโลแคลอรี)	พลังงานที่ควรได้จากนมและอาหารตามวัย	
		นมแม่ (กิโลแคลอรี)	อาหารตามวัย (กิโลแคลอรี)
แรกเกิด-2 เดือน	512	595*	0
3-5 เดือน	575	634*	0
6-8 เดือน	632	413	219
9-11 เดือน	702	379	323
12-17 เดือน	797	346	451
18-24 เดือน	902	346	556

* นมแม่ปริมาณมาก

แหล่งอ้างอิง : องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ ค.ศ. 2004.
องค์การอนามัยโลก ค.ศ. 1998

ตารางที่ 2 ปริมาณความต้องการโปรตีน และสัดส่วนพลังงานจากไขมันและคาร์โบไฮเดรตที่ควรได้รับจากอาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็กใน 1 วัน

อายุ (เดือน)	โปรตีน (กรัมต่อวัน)			สัดส่วนพลังงานจากไขมันในอาหารตามวัย	สัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตในอาหารตามวัย
	ความต้องการของทารก*	โปรตีนจากนมแม่**	โปรตีนจากอาหารตามวัย		
6-8	12.5	7.1	5.4	30-45	45
9-11	14.4	6.5	7.9	30-45	45
12-17	14.0	5.8	8.2	30-45	45-55
18-23	14.3	5.8	8.5	30-45	45-55

* ความต้องการโปรตีนต่อวันของทารก คำนวณจากค่าความต้องการโปรตีนต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน ตามข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก ค.ศ. 2007

** คำนวณโดยใช้ปริมาณนมแม่ในประเทศที่กำลังพัฒนาจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก คือ อายุ 6-8 เดือน ได้รับ 674 กรัมต่อวัน อายุ 9-11 เดือน ได้รับ 616 กรัมต่อวัน และอายุ 12-23 เดือน ได้รับ 549 กรัมต่อวัน และปริมาณเฉลี่ยของโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เท่ากับ 10.5±2.0, 39±4.0 และ 72.0±2.5 กรัมต่อลิตร ตามลำดับ

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำแนะนำว่า ทารกควรได้รับการเลี้ยงด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน หลังจากนั้นจึงให้เริ่มอาหารตามวัยควบคู่ไปกับนมแม่จนเด็กอายุ 2 ปี

มาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กันเถิด

แม่จำเป็นที่จะต้องดูแลตนเองตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์เพื่อเตรียมร่างกายให้สามารถสร้างน้ำนมได้พอกับความต้องการของทารกในน้ำนมแม่ 100 มิลลิลิตร ให้โปรตีน 1.1 กรัม ไขมัน 4-4.5 กรัม และพลังงาน 67-75 กิโลแคลอรี มีวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ซึ่งเพียงพอกับความ ต้องการของทารกในช่วง 6 เดือนแรก และที่แตกต่างจากนมผสม (นมกระป๋อง)





คือ นมแม่ให้สารที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคด้วย ช่วยพัฒนาเยื่อทางเดินอาหารของทารก ทารก จึงป้องกันการเกิดโรคอุจจาระร่วง และพบว่าทารกที่ได้นมแม่ไม่ค่อยเป็นโรค ภูมิแพ้ นอกจากนี้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้ผลดีต่อสุขภาพแม่ด้วย คือ ช่วยให้มีมดลูก เข้าสู่ภาวะปกติได้เร็ว ช่วยการคุมกำเนิดโดยผล ของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างน้ำนมจะช่วยยืดเวลาการตกไข่ ป้องกัน การเกิดมะเร็งเต้านม แม่และลูกมีโอกาสใกล้ชิดกัน และเป็นการประหยัด ค่าใช้จ่ายโดยไม่ต้องซื้อหามผสมมาใช้ ที่กล่าวมานี้จึงเป็นข้อดีเด่นของนมแม่

เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. หลังคลอด ควรให้แม่ได้อยู่กับลูกและให้ลูกได้ดูดนมแม่เร็วที่สุดภายใน 1 ชั่วโมง ใน 1-2 วันแรกหลังคลอด น้ำนมแม่จะมีลักษณะเป็นน้ำนมเหลือง ที่เรียกว่า “หัวน้ำนม” (colostrum) ไม่ควรบีบทิ้ง แต่สามารถให้ลูกกินได้ เนื่องจากมีสารที่ให้ภูมิคุ้มกันโรคในปริมาณสูง

2. ในวันแรกๆ ควรให้ลูกดูดนมที่เต้านมข้างละ 4-5 นาที เพื่อกระตุ้นให้ ฮอร์โมนโพรแล็กติน (prolactin) จากต่อมใต้สมองส่วนหน้า (anterior pituitary gland) ในสมองหลังเพิ่มขึ้นและฮอร์โมนนี้เองจะไปกระตุ้นให้เต้านมแม่ สร้างน้ำนมเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันฮอร์โมนออกซิโทซินจากต่อมใต้สมองส่วน หลัง (posterior pituitary gland) ในสมอง จะหลังเพิ่มและไปกระตุ้นให้ท่อ น้ำนมในเต้านมแม่บีบตัวเพื่อขับน้ำนมออกมา

3. หลังคลอด 2-3 วัน น้ำนมจะเปลี่ยนเป็นสีขาวขุ่นควรให้ลูกดูดนมนาน ขึ้น เพื่อกระตุ้นให้เต้านมแม่สร้างน้ำนมอย่างต่อเนื่อง ในทางปฏิบัติแนะนำให้ ทารกดูดนมแม่ทุก 2-3 ชั่วโมงต่อไป จึงค่อยปรับตามความต้องการของ ทารก

4. ก่อนให้นมลูกทุกครั้ง แม่ต้องล้างมือให้สะอาด ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำ
ต้มสุกเช็ดเต้านมให้สะอาด แม่นั่งในท่าที่สบาย อาจ
ใช้หมอนหรือเบาะรองที่ตักแม่ เพื่อช่วยพยุงให้ลูก
สามารถดูดนมได้อย่างสะดวก เมื่อลูกดูดนมอิ่ม
แล้ว ซึ่งจะสังเกตได้ว่าลูกมักจะเคลิ้มหลับให้แม่
อุ้มลูกพาดบ่าหรือตบที่หลังเบาๆ เพื่อไล่ลมจาก
กระเพาะอาหาร ช่วยให้ท้องไม่อืด



อาหารสำหรับทารก

อาหารตามวัยสำหรับทารก (complementary food) หมายถึง อาหาร
อื่นๆ นอกเหนือจากนมแม่ที่ให้เพิ่มเติมแก่ทารกที่อายุ 6 เดือนขึ้นไป จุดมุ่ง-
หมายของการให้อาหารตามวัย เพื่อช่วยให้ทารกมีการเจริญเติบโตเต็มตาม
ศักยภาพ เนื่องจากเมื่อทารกอายุเพิ่มขึ้น ความต้องการสารอาหารต่างๆ จะ
เพิ่มขึ้นด้วย การให้อาหารตามวัยที่มีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลวเป็นการช่วยฝึก
การเคี้ยวและการกลืนอาหารของทารก ช่วยให้เขาคุ้นเคยกับอาหารอื่นๆ และ
เป็นการฝึกนิสัยการกินที่ดีเมื่อทารกเข้าสู่วัยเด็กเล็ก

อาหารตามวัยควรมีสารอาหารครบ 5 หมู่ คือ มีอาหารที่เป็นข้าว แป้ง
ไข่ เนื้อปลา เนื้อสัตว์ต่างๆ และตับบดหรือสับละเอียดสลับกันไป ส่วนเต้าหู้
ถั่วต้มเปื่อยต่างๆ สามารถใช้แทนเนื้อสัตว์ได้บ้าง ควรเติมผักใบเขียวต่างๆ
หรือผักสีเหลือง ส้ม โดยบดหรือสับละเอียดใส่ในส่วนผสมอาหาร เพื่อให้ทารก



คุ้นเคยกับรสชาติของอาหารที่มีผัก เมื่อทารก
อายุ 6 เดือนจะเริ่มมีฟันขึ้น สามารถให้ผลไม้
เนื้อนุ่มต่างๆ ในระหว่างมื้ออาหาร เช่น ส้ม
กล้วย มะละกอสุก ฯลฯ ผักผลไม้ให้วิตามิน
แร่ธาตุต่างๆ และช่วยให้ขับถ่ายสะดวก จึง
ควรจัดให้ ทุกวัน (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 แนวทางการให้นมแม่และอาหารตามวัยสำหรับทารกแรกเกิดถึงอายุ 2 ปี

ช่วงอายุ	การให้นมแม่และปริมาณอาหารที่ทารกและเด็กควรได้รับใน 1 วัน
แรกเกิด-6 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • แนะนำให้ทารกกินนมแม่อย่างเดียว
6 เดือนขึ้นไป	<ul style="list-style-type: none"> • ให้อาหาร 1 มื้อ โดย 1 มื้อประกอบด้วย ข้าวบดละเอียด 3 ช้อนกินข้าว เพิ่มไข่แดงหรือเนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว หรือตับต 1 ช้อนกินข้าว เนื้อสัตว์ต่างๆ และตับเป็นแหล่งที่ดีของธาตุเหล็กและสังกะสี เติมผักใบเขียวหรือผักสีเหลือง ส้ม เช่น ตำลึง ฟักทอง ½ ช้อนกินข้าว เติมน้ำมันพืช ½ ช้อนชาในอาหารที่ปรุงสุก เพื่อช่วยเพิ่มความเข้มข้นของพลังงานในอาหาร ไขมันจากน้ำมันพืช จะช่วยการดูดซึมวิตามินบางตัว เช่น วิตามินเอ วิตามินดี ฯลฯ ไปใช้ประโยชน์ในร่างกาย ให้ผลไม้เสริม เช่น กล้วยสุก มะละกอสุก 1-2 ชิ้น โดยบดละเอียด
7 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • ให้อาหาร 1 มื้อ โดย 1 มื้อประกอบด้วย ข้าวบดละเอียด 4 ช้อนกินข้าว ไข่ต้มสุก ½ ฟองสลับกับตับต 1 ช้อนกินข้าว หรือเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อปลา เนื้อหมู หรือเนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว เติมผักสุก เช่น ตำลึง ฟักทอง 1 ช้อนกินข้าว เติมน้ำมันพืช ½ ช้อนชาในอาหารที่ปรุงสุก เพื่อช่วยเพิ่มความเข้มข้นของพลังงานในอาหาร ให้ผลไม้เสริม เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก 2 ชิ้น อาหารที่เตรียมควรมีลักษณะหยาบขึ้น เพื่อฝึกเด็กให้เคี้ยวอาหารได้ดีขึ้น
8-9 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • ให้อาหาร 2 มื้อ โดย 1 มื้อประกอบด้วย ข้าวสายนุ่มๆ 4 ช้อนกินข้าว ไข่ต้มสุก ½ ฟองสลับกับตับต 1 ช้อนกินข้าว หรือเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อปลา เนื้อหมู หรือเนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว เติมผักสุก เช่น ตำลึง ฟักทอง ผักหวาน ผักกาดขาว หรือแครอต 1 ช้อนกินข้าว เติมน้ำมันพืช

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ช่วงอายุ	การให้นมแม่และปริมาณอาหาร ที่ทารกและเด็กควรได้รับใน 1 วัน
8-9 เดือน (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> • ½ ช้อนชาในอาหารที่ปรุงสุก เพื่อช่วยเพิ่มความเข้มข้นของพลังงานในอาหาร ให้ผลไม้เสริมใน 1 มื้อ เช่น มะละกอ 3 ชิ้น หรือกล้วยสุก 1 ผล โดยบดหยาบๆ
10-12 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • ให้อาหาร 3 มื้อ โดย 1 มื้อประกอบด้วยข้าวสายนี่มๆ 4 ช้อนกินข้าว ให้ไข่ต้มสุก ½ ฟองสลับกับตับสด 1 ช้อนกินข้าว หรือเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อปลา เนื้อหมู หรือเนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว เต็มผักสุก 1 ½ ช้อนกินข้าว เติมน้ำมันพืช ½ ช้อนชาในอาหารที่ปรุงสุก เพื่อช่วยเพิ่มความเข้มข้นของพลังงานในอาหาร ให้ผลไม้เนื้อนิ่มเป็นอาหารว่าง เช่น มะม่วงหรือมะละกอสุก 3-4 ชิ้น หรือ ส้มเขียวหวาน 1 ผล
13-24 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> • ให้อาหาร 3 มื้อเป็นอาหารหลัก อาหารของเด็กจะคล้ายอาหารของผู้ใหญ่ แต่เป็นอาหารที่รสไม่จัดและไม่ควรเติมสารปรุงแต่งใดๆ อาหาร 1 มื้อควรมีข้าวสายนี่มๆ 1 ทัพพี เพิ่มโปรตีนโดยเติมไข่หรือเนื้อสัตว์ต่างๆ 1 ช้อนกินข้าว เต็มผักใบเขียวหรือผักสีส้ม เหลือง ½ ทัพพี เพื่อเสริมวิตามินและแร่ธาตุ ประกอบอาหารโดยวิธีผัด ทอด หรือทำเป็นแกงจืด และยังแนะนำให้เด็กดื่มนมรสจืด วันละ 2-3 แก้ว (400–600 มิลลิลิตร) เมื่ออายุได้ 1 ½ ถึง 2 ปี เด็กจะเริ่มใช้ช้อนตักอาหารกินได้ด้วยตนเอง จึงควรฝึกให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์ โดยสอนบ่อยๆ เช่น ประโยชน์ของผัก ผลไม้ที่ให้วิตามินและแร่ธาตุ เนื้อปลาจะให้โปรตีนทำให้ร่างกายแข็งแรง เด็กก็จะเริ่มเรียนรู้และมีบริโภคนิสัยที่ดีต่อไป ควรสร้างบรรยากาศและจูงใจเด็กให้ได้ลองกินอาหารใหม่ๆ

อาหารสำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี



เด็กอายุ 3-5 ปี มีความต้องการสารอาหารต่างๆ เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปในช่วงอายุนี้ เด็กจะมีอัตราการเพิ่มน้ำหนัก 2-3 กิโลกรัมต่อปี และส่วนสูงเพิ่ม 5-8 เซนติเมตรต่อปี เป็นวัยที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวและการเล่นมากขึ้น ซึ่งทำให้ร่างกายต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้น

พลังงาน พลังงานจากอาหารที่เพียงพอและจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและเพื่อรักษาสภาพสมดุร่างกายและมีสำรองให้ร่างกายใช้เมื่อเด็กมีกิจกรรมเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นหรือในยามเจ็บป่วย เด็กอายุ 3-5 ปี ต้องการพลังงานวันละ 1,000-1,300 กิโลแคลอรี อาหารที่ให้พลังงานจะได้จากหมวดข้าว-แป้ง-ธัญพืชต่างๆ น้ำตาลและไขมันจากพืชและสัตว์

โปรตีน อาหารโปรตีนช่วยการเจริญเติบโตและสร้างกล้ามเนื้อต่างๆ เด็กวัยนี้ต้องการโปรตีนวันละ 1.2-1.4 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน (18-22 กรัมต่อวัน) อาหารที่ให้โปรตีน คือ ไข่ นม เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อปลา หมู ไก่ หรืออาจให้อาหารที่เป็นถั่วต้มเปียกต่างๆ เต้าหู้ ฯลฯ ที่ใช้ทดแทนอาหารเนื้อสัตว์ในบางมื้อ เด็กควรได้รับไขมันวันละ 1 ฟองและได้ดื่มนมรสจืดทุกวัน ผู้ปกครองสามารถให้อาหารที่เสริมธาตุเหล็กโดยปรุงอาหารจากเนื้อสัตว์ ตับ เลือด ไข่แดง ฯลฯ โดยจัดให้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เพื่อป้องกันปัญหาโลหิตจาง

ไขมัน ช่วยสร้างพลังงานแก่ร่างกายและช่วยการดูดซึมวิตามินบางตัว เช่น วิตามินเอ ดี อี และเคใน ร่างกาย เด็กอายุ 3-5 ปี ไม่ควรได้รับไขมันเกินกว่าร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด (หรือเทียบเท่า น้ำมันพืช 6-8 ช้อนชาต่อวัน) เนื่องจากการได้รับไขมันที่มากเกินไป จะส่งผลให้เกิดโรคอ้วนได้ ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้ไขมันอิ่มตัวต่างๆ เช่น ไขมันจากเนื้อสัตว์ น้ำมันหมู กะทิ



ตารางที่ 4 ปริมาณพลังงานและโปรตีนที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับใน 1 วัน

อายุ (ปี)	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	พลังงานที่ ต้องการ (กิโลแคลอรีต่อวัน)	ปริมาณโปรตีนที่ต้องการ	
			กรัมต่อวัน	กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน
1-3 ปี	10-16.6	1,000	18	1.4
4-5 ปี	16.7-20.9	1,300	22	1.2

มากขึ้น ฯลฯ เพราะในระยะยาวจะมีผลทำให้ระดับไขมันแอลดีแอล-คอเลสเตอรอล (ไขมันไม่ดี) ในเลือดเพิ่มขึ้น นำไปสู่การเกิดปัญหาไขมันในเลือดสูง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ

แนวทางการดูแลและการจัดอาหารสำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี

พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กต้องให้ความสำคัญกับคุณภาพและปริมาณอาหารต่างๆ ที่เตรียมให้เด็ก เลือกใช้วัตถุดิบอาหารที่มีคุณภาพและวิธีการปรุงอาหารที่เหมาะสม หลักเกณฑ์การจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กวัยนี้ คือ

1. ใน 1 วัน เด็กควรได้รับอาหารหลัก 3 มื้อ โดย 1 มื้อ ควรประกอบด้วย ข้าวกล้องหรือข้าวสายนุ่มๆ 1-1 ½ ทัพพี เนื้อสัตว์ต่างๆ 1 ช้อนกินข้าวสลับกับไข่หรืออาหารทะเล ผักใบเขียวต่างๆ มื้อละ ¼-1 ทัพพี ผลไม้มีเนื้อนุ่ม 1 ส่วน [ผลไม้ 1 ส่วน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี ได้แก่ ส้มขนาดกลาง 2 ผล หรือ มะละกอกอสุก (คำ) 8 ชิ้น หรือกล้วยน้ำว้าขนาดกลาง 1 ผล ฯลฯ] ควรให้เด็กดื่มนมรสจืดวันละ 2-3 แก้ว (400-600 มิลลิลิตร)

2. เด็กเล็กมักปฏิเสธการกินผัก ด้วยเหตุผลว่า กลิ่นไม่ชวนกิน ดังนั้น พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กอาจเริ่มจากการเลือกผักที่ไม่มีกลิ่นฉุน เช่น ผักกาดขาว ผักบุ้ง ฟักทอง ตำลึง ฯลฯ



1. ซ่อนปรุงอาหารให้เด็ก เมื่อเด็กกินได้ดีจึงค่อยเพิ่มปริมาณ บางครั้งอาจจัดอาหารจานผักให้มีสีสันหรือเป็นรูปต่างๆ เพื่อดึงดูดความสนใจและกระตุ้นให้เด็กอยากกินผักมากขึ้น ผักที่ใช้เตรียมอาหารเด็กควรเป็นผักสดต่างๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น ล้างผักให้สะอาดโดยคลี่ใบผักและให้น้ำไหลผ่านมากๆ และล้าง 2-3 ครั้ง

3. ปรุงอาหารที่รสชาติไม่จัดจ้านและปรุงอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง อบ แทนการทอดบ้าง ก็จะช่วยให้เด็กได้รับไขมันไม่มากเกินไป อาหารที่ปรุงโดยการต้มควรให้นุ่มและตัดอาหารเป็นชิ้นเล็กๆ พอเหมาะกับปากเด็ก



4. ไม่ให้ขนมกรุบกรอบ ขนมหวาน และน้ำหวานทุกชนิด แก่เด็กก่อนกินอาหารมื้อหลัก เพราะจะทำให้เด็กไม่อยากกินอาหาร ขนมหวานและอาหารแป้งที่มีความเหนียวนุ่มติดฟันมักจะก่อให้เกิดปัญหาฟันผุได้ง่าย

5. อาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร เน้นว่าควรให้เป็นผลไม้แทนขนมกรุบกรอบและขนมทอดต่างๆ โดยทั่วไปสามารถจัดอาหารว่างให้ได้ 2 มื้อ ซึ่งรวมแล้วให้พลังงานไม่เกินร้อยละ 20 ของพลังงานจากอาหารทั้งหมด หรือ 200-250 กิโลแคลอรีต่อวัน เช่น มื้อว่างเช้าให้นมจืด 1 แก้ว และขนมกล้วย 1 ชิ้น หรือนมจืด 1 แก้ว และผลไม้ ฯลฯ

6. การที่เด็กได้วิ่งเล่นหรือมีกิจกรรมต่างๆ ทำให้เด็กอยากอาหารเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันเด็กวัยนี้จะเรียนรู้สีต่างๆ จึงมักนำเรื่องสีมาสัมพันธ์กับเรื่องอาหาร ดังนั้น เด็กจึงชอบอาหารที่มีสีสันสดใส เช่น แดงโม แครอท ส้ม ไข่ มากกว่าอาหารที่ไม่มีสีสัน ดังนั้น ผู้ดูแลเด็กจึงควรจัดอาหารให้หลากหลาย โดยเฉพาะผัก ผลไม้ เพื่อให้เด็กได้คุ้นเคยและบริโภคได้ดี

7. บางครั้งอาจพบว่าเด็กอายุ 3-5 ปี สนใจการเล่นมากกว่าการกิน และกินอาหารไม่เป็นเวลา จึงเป็นอุปสรรคต่อการดูแลของพี่เลี้ยงหรือผู้ปกครอง ซึ่งมักใช้วิธีบังคับให้เด็กกินอาหารหรือมีข้อต่อรองโดยให้ขนมหวานหรือลูกกวาดเป็นรางวัลแลกเปลี่ยนกับการกินอาหารของเด็ก วิธีแก้ไข คือ งดให้ขนมหรือ

เครื่องดื่มหวานๆ ก่อนมื้ออาหารหลัก และเมื่อถึงเวลาอาหารมื้อหลัก ควรให้เด็กได้นั่งร่วมกับเด็กอื่นหรือผู้ใหญ่เพื่อกินอาหารพร้อมๆ กัน ทั้งนี้ยังเป็นการฝึกวินัยในการกินอาหารด้วย



8. ฝึกสุขนิสัยโดยสอนให้เด็กล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารแต่ละมื้อ สอนให้เด็กกินอาหารพอประมาณ การตักข้าวและกับข้าวควรตักพอกินและกินให้หมดจาน ถ้าไม่อิ่มจึงค่อยตักเพิ่ม และเมื่อกินอาหารเสร็จแล้ว สอนให้เด็กนำภาชนะไปเก็บหรือล้างให้สะอาดและแปรงฟัน

จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกเติบโตดีดีสมวัย

การที่จะทราบว่าเด็กได้รับอาหารเพียงพอและมีการเจริญเติบโตดีหรือไม่นั้น จำเป็นต้องมีตัวชี้วัดภาวะโภชนาการ โดยใช้ตัวชี้วัดง่ายๆ และให้ความหมาย คือ **ค่าน้ำหนักและส่วนสูงของเด็ก** ที่เปลี่ยนแปลงไป โดยทั่วไปในเด็กที่อายุต่ำกว่า 1 ปี แนะนำให้ชั่งน้ำหนักและวัดความยาวตัวทุกเดือนและทุก 1-3 เดือนในเด็กก่อนวัยเรียนแล้วนำค่าน้ำหนักและส่วนสูงที่ชั่งวัดได้ ไปจุดลงในกราฟในสมุดสุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู) เพื่อประเมินว่าเด็กมีการเจริญเติบโตเป็นไปตามเกณฑ์ปกติหรือไม่

ในทางปฏิบัติจะแปลผลจากตัวชี้วัด 3 แบบคือ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ผลภาวะโภชนาการที่แสดงในกราฟจะใช้เป็นแนวทางให้ผู้ปกครองปรับปรุงคุณภาพอาหารให้เหมาะสมสำหรับเด็กเพื่อโภชนาการและสุขภาพที่ดี

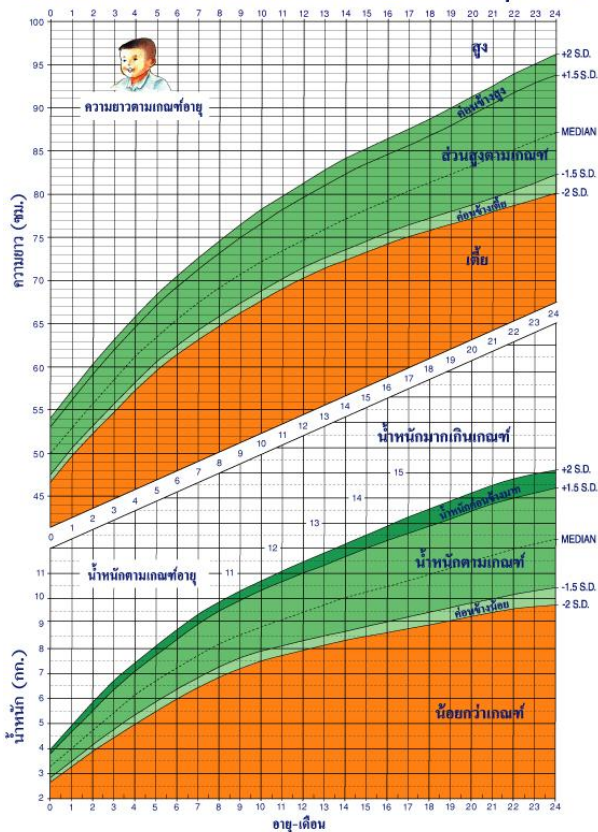


สำหรับเด็กเล็ก

วิธีการใช้กราฟเพื่อประเมินภาวะโภชนาการทารกและเด็ก

1. ก่อนการใช้เครื่องชั่งน้ำหนัก ให้ตรวจสอบเครื่องชั่งให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน โดยก่อนการชั่งน้ำหนัก เช็มหรือตัวเลขบนหน้าปัดเครื่องควรอยู่ตรงกับเลข 0 ควรเลือกใช้เครื่องชั่งที่อ่านได้ละเอียดถึง 100 กรัม หรือ 0.1 กิโลกรัม เสื้อผ้าที่เด็กสวมใส่ขณะที่ชั่งควรเป็นเสื้อผ้าเบาๆ ยืนเท้าเปล่าบนเครื่องชั่ง ในทารกหรือเด็กที่ยังยืนด้วยตนเองไม่ได้ ให้ใช้เครื่องชั่งที่เป็นลักษณะที่ให้ทารกนอนบนเครื่องชั่งได้ หรืออาจให้ผู้ปกครองอุ้มและชั่งน้ำหนักพร้อมกัน จากนั้นให้ชั่งน้ำหนักผู้ปกครองผู้เดียว และนำค่าทั้งสองครั้งที่อ่านได้หักลบกัน ก็จะได้เป็นค่าน้ำหนักของทารก ในการติดตามผลครั้งต่อไปควรใช้เครื่องชั่งเดิม
2. การวัดส่วนสูง ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี จะใช้ไม้วัดความยาวตัวในท่านอน โดยให้เด็กนอนในท่าเหยียดตรงบนไม้วัด ศีรษะชิดไม้วัดด้านหนึ่งและอยู่นิ่ง ทำการเลื่อนไม้วัดส่วนที่อยู่ปลายเท้าให้ชิดกับสันเท้าเด็กในลักษณะตั้งฉาก อ่านความยาวตัวละเอียดถึง 0.1 เซนติเมตร ในเด็กที่อายุ 2 ปี ขึ้นไปสามารถวัดส่วนสูงโดยใช้ไม้วัด (stadiometer) ที่ติดตั้ง โดยให้เด็กยืนตรงบนพื้นราบ เท้าชิดกัน ไหล่และก้นชิดผนัง เลื่อนไม้วัดขึ้น-ลง ให้สัมผัสพอดีกับศีรษะ อ่านค่าส่วนสูงให้ละเอียดถึง 0.1 เซนติเมตร
3. นำค่าอายุ (หน่วยเป็นเดือนหรือปี) มาจุดลงในกราฟตามแกนแนวนอน และค่าน้ำหนัก (หน่วยเป็นกิโลกรัม) หรือส่วนสูง (หน่วยเป็นเซนติเมตร) ของเด็กจุดลงกราฟตามแกนแนวตั้ง ลากเส้นจากตำแหน่งที่จุดเครื่องหมายตามแนวแกนทั้งสองนั้นมาตัดกัน ก็จะทราบได้ว่าทารกหรือเด็กนั้นมีภาวะโภชนาการเป็นอย่างไร
4. ในส่วนที่เป็นกราฟที่แสดงค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น แกนแนวนอนจะเป็นค่าความยาวตัวหรือส่วนสูง ส่วนแกนตั้งจะเป็นค่าน้ำหนักตัว เมื่อทำการจุดเครื่องหมายในทั้งสองแกนและลากเส้นตามแนวแกนมาตัดกัน ก็จะทำให้ทราบว่าเด็กคนนั้นมีรูปร่างปกติ ผอม ท้วมหรืออ้วน

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 0-2 ปี



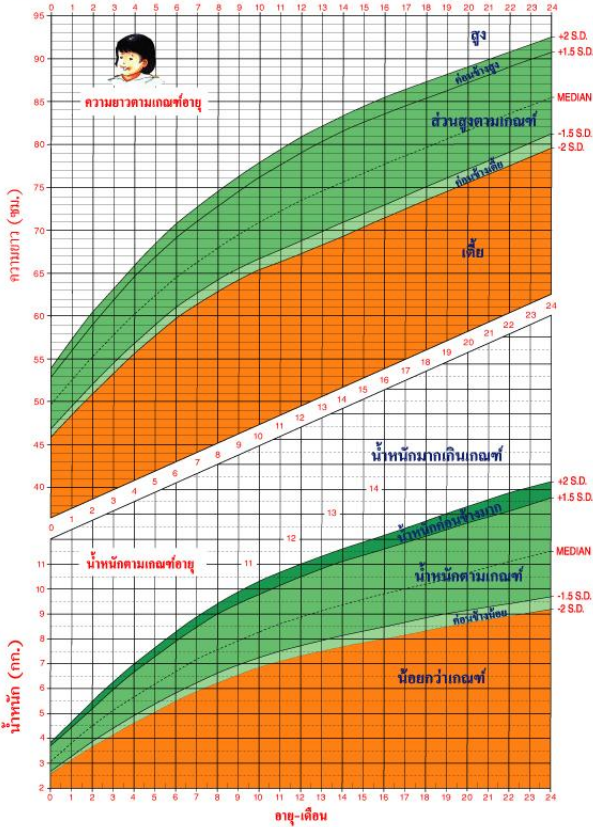
กราฟแสดงค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แบ่งการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

1. น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ (พื้นที่สีน้ำตาล) หมายถึง ขาดสารอาหาร
2. น้ำหนักค่อนข้างน้อย (พื้นที่สีเขียวอ่อน) หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร
3. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (พื้นที่สีเขียว) หมายถึง การเจริญเติบโตที่ดี ควรดูแลเด็กที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในระดับนี้อย่างสม่ำเสมอ
4. น้ำหนักค่อนข้างมาก (พื้นที่สีเขียวเข้ม) หมายถึง เสี่ยงต่อน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ ควรดูแลให้เด็กได้รับอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณพอเหมาะ
5. น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ (พื้นที่สีขาวย) หมายถึง เป็นค่าน้ำหนักที่จะต้องตรวจสอบเพิ่มเติมด้วยค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงว่าเป็นเด็กอ้วนหรือไม่

กราฟแสดงค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แบ่งการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

1. เตี้ย (พื้นที่สีน้ำตาล) หมายถึง ขาดสารอาหารเรื้อรัง ได้รับสารอาหารไม่พอเป็นเวลานานหรือป่วยบ่อย ทำให้ส่วนสูงไม่เพิ่มหรือเพิ่มน้อย ควรได้รับการดูแลโดยด่วน
2. ค่อนข้างเตี้ย (พื้นที่สีเขียวอ่อน) หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดสารอาหารเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ดูแลด้านโภชนาการของเด็กเพิ่มขึ้น
3. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (พื้นที่สีเขียว) หมายถึง เด็กได้รับสารอาหารเพียงพอและมีการเจริญเติบโตดี
4. ค่อนข้างสูง (พื้นที่สีเขียวเข้ม) หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก ควรดูแลเด็กให้มีค่าส่วนสูงตามอายุในระดับนี้
5. สูงกว่าเกณฑ์อายุ เกณฑ์ (พื้นที่สีขาวย) หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก ควรดูแลเด็กให้มีค่าส่วนสูงตามอายุในระดับนี้

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 0-2 ปี



กราฟแสดงค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แบ่งการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

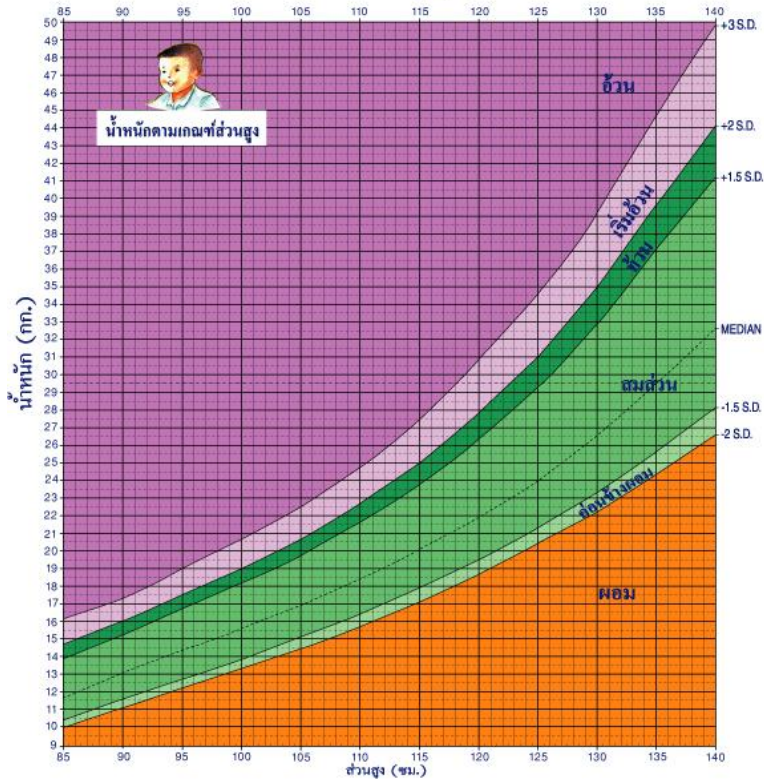
1. น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ (พื้นที่สีน้ำตาล) หมายถึง ขาดสารอาหาร
2. น้ำหนักค่อนข้างน้อย (พื้นที่สีเขียวอ่อน) หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร
3. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (พื้นที่สีเขียว) หมายถึง การเจริญเติบโตที่ดี ควรดูแลเด็กที่น้ำหนักตัวอยู่ในระดับนี้อย่างสม่ำเสมอ
4. น้ำหนักค่อนข้างมาก (พื้นที่สีเขียวเข้ม) หมายถึง เสี่ยงต่อน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ ควรดูแลให้เด็กได้รับอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณพอเหมาะ
5. น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ (พื้นที่สีเทา) หมายถึง เป็นค่าน้ำหนักที่จะต้องตรวจสอบเพิ่มเติมด้วยค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงว่าเป็นเด็กอ้วนหรือไม่

กราฟแสดงค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แบ่งการเจริญเติบโตเป็น 5 ระดับ คือ

1. เตี้ย (พื้นที่สีน้ำตาล) หมายถึง ขาดสารอาหารเรื้อรัง ได้รับสารอาหารไม่พอเป็นเวลานานหรือป่วยบ่อย ทำให้ส่วนสูงไม่เพิ่มหรือเพิ่มน้อย ควรได้รับการดูแลโดยด่วน
2. ค่อนข้างเตี้ย (พื้นที่สีเขียวอ่อน) หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดสารอาหารเรื้อรัง เป็นการเตือนให้ดูแลด้านโภชนาการของเด็กเพิ่มขึ้น
3. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (พื้นที่สีเขียว) หมายถึง เด็กได้รับสารอาหารเพียงพอและมีการเจริญเติบโตดี
4. ค่อนข้างสูง (พื้นที่สีเขียวเข้ม) หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก ควรดูแลเด็กให้มีค่าส่วนสูงตามอายุในระดับนี้
5. สูงกว่าเกณฑ์อายุ เกณฑ์ (พื้นที่สีเทา) หมายถึง การเจริญเติบโตดีมาก ควรดูแลเด็กให้มีค่าส่วนสูงตามอายุในระดับนี้

อยากสุขภาพดี ต้องมี 3 อ.

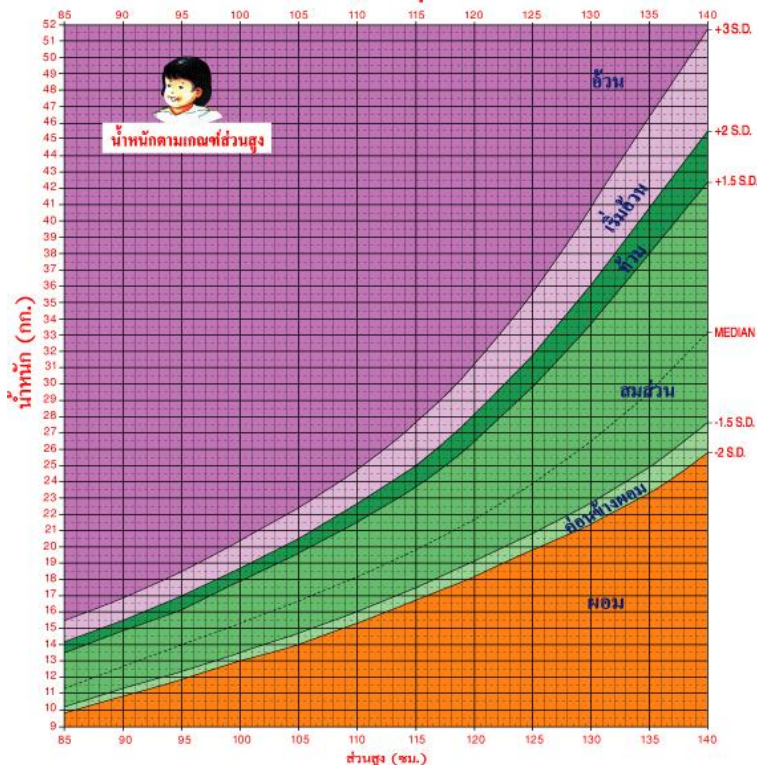
กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 2-7 ปี



กราฟแสดงค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แบ่งการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

1. ผอม (พื้นที่สีน้ำตาล) หมายถึง ภาวะขาดสารอาหารระยะสั้น
2. ค่อนข้างผอม (พื้นที่สีเขียวอ่อน) หมายถึง ภาวะเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร เป็นระดับที่เตือนให้ผู้ปกครองดูแลและให้อาหารเด็กครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอ
3. สมส่วน (พื้นที่สีเขียว) หมายถึง ภาวะที่มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมกับส่วนสูง และควรดูแลเด็กที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในระดับนี้ อย่างสม่ำเสมอ
4. ท้วม (พื้นที่สีเขียวเข้ม) หมายถึง ภาวะที่มีน้ำหนักตัวเกิน เป็นระดับเตือนให้ระวังมให้เด็กกินอาหารมากเกินไปซึ่งเสี่ยงต่อโรคอ้วน
5. เริ่มอ้วน (พื้นที่สีม่วงอ่อน) หมายถึง ภาวะที่น้ำหนักตัวมากเกินไปเพิ่มขึ้น หากไม่ควบคุม จะมีโอกาสเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่อ้วนในอนาคต
6. อ้วน (พื้นที่สีม่วงเข้ม) หมายถึง ภาวะอ้วนที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้น หากไม่ควบคุม น้ำหนักตัว เด็กจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 2-7 ปี



กราฟแสดงค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แบ่งการเจริญเติบโตเป็น 6 ระดับ คือ

1. ผอม (พื้นที่สีน้ำตาล) หมายถึง ภาวะขาดสารอาหารระยะสั้น
2. ค่อนข้างผอม (พื้นที่สีเขียวอ่อน) หมายถึง ภาวะเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร เป็นระดับที่เตือนให้ผู้ปกครองดูแลและให้อาหารเด็กครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอ
3. สมส่วน (พื้นที่สีเขียว) หมายถึง ภาวะที่มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมกับส่วนสูง และควรดูแลเด็กที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในระดับนี้ อย่างสม่ำเสมอ
4. ท้วม (พื้นที่สีเขียวเข้ม) หมายถึง ภาวะที่เริ่มมีน้ำหนักตัวเกิน เป็นระดับเตือนให้ระวังให้เด็กกินอาหารมากเกินไปซึ่งเสี่ยงต่อโรคอ้วน
5. เริ่มอ้วน (พื้นที่สีม่วงอ่อน) หมายถึง ภาวะน้ำหนักตัวมากเกินไปเพิ่มขึ้น หากไม่ควบคุมจะมีโอกาสเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่อ้วนในอนาคต
6. อ้วน (พื้นที่สีม่วงเข้ม) หมายถึง ภาวะอ้วนที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้น หากไม่ควบคุมน้ำหนักตัว เด็กจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ไชมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา

ตารางที่ 5 เกณฑ์อ้างอิงค่าน้ำหนักและส่วนสูงปกติของเด็กไทยอายุแรกเกิดถึงอายุ 6 ปี

อายุ	เด็กชาย		เด็กหญิง	
	น้ำหนัก	ส่วนสูง	น้ำหนัก	ส่วนสูง
แรกเกิด	2.8-3.9	47.6-53.1	2.7-3.7	46.8-52.9
3 เดือน	4.8-6.4	55.7-61.9	4.4-6.0	54.4-61.8
6 เดือน	6.3-8.4	62.4-69.2	5.8-7.9	60.9-69.1
1 ปี	8.3-11.0	71.5-79.7	7.7-10.5	68.8-78.9
1 ปี 3 เดือน	8.9-12.0	74.6-83.6	8.3-11.3	71.9-82.5
1 ปี 6 เดือน	9.4-12.9	77.2-86.9	8.8-12.1	75.0-85.3
1 ปี 9 เดือน	9.9-13.8	79.6-90.5	9.3-12.9	78.1-88.0
2 ปี	10.5-14.4	82.5-91.5	9.7-13.7	80.0-89.9
2 ปี 3 เดือน	10.9-15.1	84.3-94.0	10.1-14.4	82.2-92.3
2 ปี 6 เดือน	11.4-15.8	86.0-96.4	10.6-15.1	84.2-94.6
2 ปี 9 เดือน	11.8-16.6	87.7-98.7	11.1-15.9	86.2-97.0
3 ปี	12.1-17.2	89.4-100.8	11.5-16.5	88.1-99.2
3 ปี 3 เดือน	12.5-18.0	91.1-102.7	11.9-17.3	89.9-101.3
3 ปี 6 เดือน	12.8-18.6	92.7-104.6	12.3-17.9	91.6-103.3
3 ปี 9 เดือน	13.2-19.3	94.3-106.4	12.7-18.6	93.3-105.1
4 ปี	13.6-19.9	95.9-108.2	13.0-19.2	95.0-106.9
4 ปี 3 เดือน	13.9-20.6	97.5-109.9	13.3-19.8	96.5-108.6
4 ปี 6 เดือน	14.2-21.2	99.0-111.7	13.7-20.3	98.0-110.4
4 ปี 9 เดือน	14.7-21.9	100.6-113.4	14.0-21.0	99.5-112.1
5 ปี	15.0-22.6	102.0-115.1	14.4-21.7	101.1-113.9
5 ปี 3 เดือน	15.4-23.3	103.5-116.7	14.9-22.5	102.7-115.7
5 ปี 6 เดือน	15.8-24.0	104.9-118.2	15.3-23.3	104.3-117.4
5 ปี 9 เดือน	16.2-24.6	106.3-119.8	15.7-24.0	105.8-119.2
6 ปี	16.6-25.4	107.7-121.3	16.1-24.7	107.4-120.8

แหล่งที่มา : คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย กรมอนามัย พ.ศ. 2543

ถาม-ตอบปัญหาโภชนาการที่พบบ่อย

1. คำถาม น้ำนมแม่ไม่พอ ควรทำอะไร

ตอบ

คุณแม่บางคนโดยเฉพาะผู้ที่คลอดบุตรคนแรกมักกังวลว่าจะมีนมแม่ไม่เพียงพอให้ลูก ประกอบกับการขาดความมั่นใจ



และไม่ได้ให้ลูกดูดนมแม่หลังคลอดทันที ทำให้น้ำนมแม่น้อย หรือมีเต้านมคัดตึง เจ็บเต้านมและลูกดูดนมลำบาก ซึ่งข้อบ่งชี้ว่าลูกได้นมแม่ไม่พอ คือ น้ำหนักตัวทารกเพิ่มน้อยกว่า 500-600 กรัมใน 1 เดือน การให้การช่วยเหลือ คือ ควรสนับสนุนให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะหลังคลอด ถ้าแม่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใดๆ แนะนำแม่ให้นมลูกเร็วที่สุดภายใน 1-2 ชั่วโมง และให้แม่หนุนเต้านมให้ลูกดูดนมแม่บ่อยขึ้น และดูดเต้านมทั้ง 2 ข้างในแต่ละมือ ไม่ใช่ขวดนมหรือจุกยางทุกชนิด

2. คำถาม อาหารตามวัยสำหรับทารกนั้นควรให้เมื่อไหร่ หากให้เร็วไปจะมีปัญหาหรือไม่

ตอบ

องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และให้เริ่มอาหารตามวัยที่อายุ 6 เดือนขึ้นไป เนื่องจากทารกที่อายุน้อยกว่า 4-6 เดือน จะยังมีระบบการเคี้ยวและกลืนอาหารที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่ รวมทั้งน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ในลำไส้เล็ก และน้ำย่อยจากตับอ่อนที่ช่วยย่อยอาหารต่างๆ มีน้อย เมื่อทารกได้อาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลวเร็วเกินไปที่ก่อนอายุอันควร ทำให้ไม่สามารถย่อยอาหารได้ เกิดอาการท้องอืดหรืออุจจาระร่วงตามมา เป็นผลให้ได้รับนมแม่น้อยลงด้วย ทำให้ขาดสารอาหารและน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์

จึงไม่ควรเริ่มให้อาหารตามวัยเร็วเกินไป หรือบางครั้งการได้รับอาหารตามวัยบางอย่างเร็วเกินไป ก็อาจทำให้แพ้อาหารได้ ส่วนมากจะพบว่าแพ้โปรตีนในอาหาร เช่น แพ้ไข่ขาว อาจทำให้เกิดผื่นตามตัวหรือถ่ายปนเลือด ฯลฯ ในทางตรงข้าม ถ้าเริ่มอาหารตามวัยช้าไป เด็กก็จะได้พลังงานจากอาหารไม่พอ ส่งผลให้เติบโตช้า น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์หรือมีตัวเตี้ยแคระ คำแนะนำ คือ ควรเริ่มอาหารตามวัยที่อายุ 6 เดือนขึ้นไป อาหารที่จัดให้ควรมีครบ 5 หมู่ และจัดปรับอาหารให้มีลักษณะหยาบขึ้นเมื่อเด็กมีฟันขึ้น เพื่อฝึกการเคี้ยวและพัฒนาการการกินอาหารของเด็ก

3. คำถาม เมื่อมีความจำเป็นต้องใช้นมผสม (นมกระป๋อง) ทดแทนนมแม่ จะมีวิธีเลือกอย่างไร

ตอบ หลักเกณฑ์การเลือกใช้นมผสมให้พิจารณาจากอายุทารกเป็นหลัก โดยทั่วไปนมผสมมี 3 ประเภท คือ

3.1 นมดัดแปลงสำหรับทารก เป็นสูตรนมที่ดัดแปลงให้มีส่วนประกอบใกล้เคียงนมแม่ ในนม 100 มิลลิลิตร ให้โปรตีนประมาณ 1.5 กรัม ไขมัน 3.5-4 กรัม และให้พลังงาน 65-67 กิโลแคลอรี เติมวิตามินและแร่ธาตุครบ เหมาะสำหรับทารกแรกเกิดถึง 1 ปี

3.2 นมสูตรต่อเนื่อง ใช้ในทารกอายุ 6 เดือนถึง 3 ปี ในนม 100 มิลลิลิตร ให้โปรตีน 2.5-3.5 กรัม มีวิตามินและแร่ธาตุครบ

3.3 นมครบส่วน อาจมีลักษณะเป็นนมผงหรือของเหลว เช่น นมพาสเจอร์ไรซ์ นมยูเอชที ฯลฯ ในนม 100 มิลลิลิตร ให้โปรตีนมากกว่า 3 กรัม



การใช้ขนมผสมควรเลือกใช้ให้ถูกต้องตามอายุเด็ก จัดจำนวนม้วนนมและขนมในสัดส่วนที่พอเหมาะสำหรับทารก โดยอ่านคำแนะนำที่ฉลากข้างกระป๋อง ควรเลือกชนิดที่เป็นนมจืดให้เด็กเพื่อป้องกันปัญหาเด็กติดรสหวาน ควรฝึกให้ลูกเลิกดูนมจากขวดเมื่อเด็กอายุ 1-1 ½ ปี หรืออย่างช้าไม่เกินอายุ 2 ปี

4. คำถาม เด็กกินแต่นมอย่างเดียว ไม่ค่อยยอมกินอาหารอื่นและน้ำหนักตัวไม่ค่อยเพิ่ม จะแก้ไขอย่างไร

ตอบ

เด็กกินแต่นมอย่างเดียวเป็นปัญหาที่พบบ่อย เนื่องจากพ่อแม่บางคนเข้าใจผิดคิดว่าให้ลูกกินนมมากๆ แล้วเด็กจะเติบโตแข็งแรงดี ข้อเท็จจริงคือ เมื่อทารกอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป มีความต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันในวัยนี้เริ่มมีฟันขึ้น รวมทั้งน้ำย่อยอาหารต่างๆ ทำงานดีขึ้น ฉะนั้น



ผู้ปกครองจึงควรให้อาหารอื่นเพิ่มเติมจากนมแม่ เพื่อฝึกให้ทารกรู้จักวิธีเคี้ยวและกลืนอาหาร การเคี้ยวจะทำให้เด็กสามารถทดสอบความสามารถของตนเองไปด้วย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ เช่น ในช่วงอายุ 6-8 เดือน เด็กควรได้อาหาร 2 มื้อ ผู้ปกครองสามารถกำหนดการให้อาหารในมือเช้าและมือกลางวันหรือมือเย็น และปรับเปลี่ยนการให้นมแม่ เป็นให้ในระหว่างมื้ออาหาร

ระยะแรกของการให้อาหารเสริมอาจมีอาหารเพียง 1-2 ชนิดเป็นส่วนประกอบก่อนเพื่อให้เด็กคุ้นเคย เมื่อเด็กกินได้มากขึ้นในสัปดาห์ถัดไป จึงค่อยให้ลองอาหารชนิดใหม่ ถ้าเด็กตัวผอม สามารถเติมน้ำมันพืช หรือเหยาะงาคั่วสุก ½ -1 ช้อนชา ในส่วนผสมอาหาร 1 มื้อ ก็จะช่วยเพิ่มความเข้มข้นของพลังงานในอาหาร เป็นการช่วยให้เด็กมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์

5. คำถาม เด็กเล็กที่เริ่มอ้วน พ่อแม่ควรดูแลอย่างไร

ตอบ

ปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะพบเด็กอ้วนมีจำนวนเพิ่มขึ้นมาก ทั้งเด็กก่อนวัยเรียนและเด็กวัยเรียน โรคอ้วนอาจมีสาเหตุจากพันธุกรรม คือ ครอบครัวที่ทั้งพ่อและแม่อ้วน ลูกก็มักจะอ้วนด้วย และสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและกิจกรรมทางกายลดลง จะเห็นได้ว่าครอบครัวยุคใหม่มีแนวโน้มเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ผู้ปกครองทำงานและไม่ค่อยมีเวลาดูแลในเรื่องอาหาร เด็กมักอยู่กับพี่เลี้ยง บางครั้งทำให้ได้รับอาหารที่ต้อยคุณค่า มีพลังงานมากเกินไป

เนื่องจากโรคอ้วนทำให้เกิดปัญหา

โรคแทรกซ้อนต่างๆ ตามมาเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและผู้ใหญ่ เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นโรคที่รักษายาก ดังนั้น การป้องกัน



โรคอ้วนจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด สิ่งสำคัญคือ การปรับปรุงพฤติกรรม การกินและกิจกรรมทางกายของเด็กให้ถูกต้อง ซึ่งเป็นเรื่องที่ใช้ระยะเวลาและความอดทน ในเด็กที่เริ่มอ้วนพ่อแม่ควรเสียสละเวลาในการเตรียมอาหารที่เหมาะสมยังคงเน้นให้อาหารครบ 5 หมู่ แต่ต้องลด/งดอาหารทอดและขนมหวาน รวมทั้งน้ำอัดลมและน้ำหวานต่างๆ ฝึกเด็กให้กินอาหารครบ 3 มื้อ ให้นมจืดและผลไม้เป็นอาหารว่าง พาลูกออกกำลังกายหรือให้ลูกวิ่งเล่นกลางแจ้งสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง และซักรีดผ้าซัก 1 ครั้ง เพื่อติดตามผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว ควรให้กำลังใจลูกเมื่อเขาปฏิบัติและพัฒนาตนเองดีขึ้น

6. คำถาม เด็กที่กินอาหารยาก จะดูแลอย่างไร

ตอบ

ปัญหาที่พบบ่อยคือ ความคาดหวังของพ่อแม่มักไม่สัมพันธ์กับความต้องการอาหารของลูก พ่อแม่ส่วนใหญ่มักจะคาดหวังว่า ถ้าลูกกินได้ดีน้ำหนักขึ้นดี นั่นหมายถึงว่าพ่อแม่เลี้ยงลูกประสบความสำเร็จ แต่ถ้าลูกไม่กินหรือกินได้น้อย เด็กก็มักจะถูกดุและบังคับให้กิน หรือติดสินบนให้กิน ทำให้ลูกเรียนรู้ว่า พฤติกรรมการกินของตนในแต่ละมื้ออาหารนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนในครอบครัว และใช้ควบคุมพ่อแม่ได้

สาเหตุของการที่เด็กกินอาหารยากนั้น ถ้าหากไม่ได้มีสาเหตุจากการเจ็บป่วยต่างๆ หรือความผิดปกติของการย่อย การดูดซึมอาหารที่ส่งผลให้เด็กไม่ต้องการอาหาร ก็อาจเกิดจากสิ่งแวดล้อม เช่น เด็กถูกบังคับให้กิน ทำให้ต่อต้านมากขึ้น หรือเด็กกำลังสนใจการเล่นและไม่อยากกินในขณะนั้น หรือบอกว่าไม่หิว พ่อแม่ควรหาสาเหตุก่อนว่าเป็นเพราะเหตุใด เมื่อเด็กปฏิเสธอาหารในครั้งแรก พ่อแม่ควรใจเย็น อาจลองปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น เช่น อาจตกแต่งจานอาหารให้มีสีสันดูน่ากิน ให้ลูกและพ่อแม่นั่งร่วมโต๊ะอาหารและกินอาหารไปพร้อมๆ กัน ซึ่งจะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีและเด็กกินอาหารได้มากขึ้น ถ้าลูกกำลังสนใจกับการเล่น พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกทำกิจวัตรให้เป็นเวลา เช่น หากใกล้ถึงเวลาอาหารแต่ลูกกำลังเล่นอยู่ ก็ควรบอกเด็กอย่างน้อยล่วงหน้า 5-10 นาที ว่าใกล้จะต้องหยุดเล่นเพื่อกินอาหารแล้ว เพื่อให้เด็กได้เตรียมตนเอง เมื่อเด็กบอกว่ายังไม่หิว อาจต้องพิจารณาว่าก่อนหน้านี้



เด็กได้กินขนมหรือเครื่องดื่มรสหวานหรือไม่ ถ้าเป็นเช่นนั้นพ่อแม่ควรกำหนดตารางเวลาการกินอาหารของเด็กใหม่ และอนุญาตให้เด็กกินขนมหลังมื้ออาหารเท่านั้น

การบริโภคอาหาร

สำหรับเด็กระดับประถมศึกษา

(อายุ 6-12 ปี)

ณัฐวรรณ เขาวนลิลิตกุล*



- เด็กวัยเรียนควรต้องได้รับพลังงาน

โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ เพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโต การเรียนรู้จดจำ การสร้างภูมิคุ้มกันโรค การทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ หากร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารต่างๆ ไม่เพียงพอจะส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตไม่เต็มศักยภาพ เด็กตัวเล็ก เตี้ย แคระแกร็น กล้ามเนื้อลีบ ภูมิคุ้มกันต่ำ สถิติปัญญาต่ำ เรียนรู้ช้า แต่ถ้าได้รับพลังงานมากเกินไปติดต่อกันนานจะทำให้มีน้ำหนักมากเกินไป เกิดเป็นโรคอ้วนและโรคอื่นๆ ตามมาที่มีผลเสียต่อสุขภาพมากมาย

- ในแต่ละวันเด็กๆ ต้องกินอาหารให้ครบ 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง ควรกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ วันละ 7-8 ทัพพี ร่วมกับเนื้อสัตว์ วันละ 4-6 ช้อนกินข้าว และผักวันละ 4 ทัพพี และผลไม้หลังมื้ออาหารหรือเป็นอาหารมื้อว่าง 3 ส่วนต่อวัน ที่สำคัญควรดื่มนมเป็นประจำทุกวัน วันละ 2-3 แก้ว (200 มิลลิลิตรต่อ 1 แก้ว)

- เด็กควรกินอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น และอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด และไม่มีไขมันสูง จำนวน 2 มื้อ ได้แก่ อาหารว่างเช้าและบ่าย หากกินอาหารมื้อเช้ากลุ่มใดมาก มื้อกลางวันต้องกินกลุ่มนั้นน้อยลง เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนอย่างเพียงพอ

- อาหารกลุ่มโปรตีน เด็กควรกินเนื้อสัตว์ต่างๆ เป็นประจำทุกวัน ควรกินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เนื่องจากปลาเป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี ย่อยง่าย และมีกรดไขมันที่สำคัญต่อการพัฒนาสมอง และควร

* นักโภชนาการชำนาญพิเศษ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กินตับ เลือด เนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อแดง สัปดาห์ละ 1-2 วัน เพื่อให้ได้ธาตุเหล็กซึ่งช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง พัฒนาสมองและการเรียนรู้ และสร้างภูมิต้านทานโรค และกินไข่สัปดาห์ละ 3-7 วัน เพื่อให้ได้โปรตีน คุณภาพดี และยังให้วิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด

- อาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่ควรมีพลังงานเกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ควรได้รับทั้งหมดต่อวัน คือ ประมาณมื้อละ 140-170 กิโลแคลอรี ควรเน้นอาหารตามธรรมชาติในกลุ่มอาหารต่างๆ เช่น นมสดรสจืด 1 แก้ว ผลไม้สด 1 ส่วน ถั่วเมล็ดแห้ง 2 ช้อน กินข้าวหรือพืชหัว เช่น ข้าวโพดเหลืองต้ม มันเทศต้ม เผือกต้ม มื้อละ 1 ทัพพี เป็นต้น

เด็กวัยประถมศึกษา (อายุ 6-12 ปี) เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตต่อจากเด็กปฐมวัย แบ่งออกเป็น 2 ช่วงวัย คือ อายุ 6-8 ปี เป็นช่วงเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยรุ่น และอายุ 9-12 ปี เป็นช่วงวัยรุ่น ในช่วงชั้นประถมตอนต้นอัตราการเจริญเติบโตด้านความสูงค่อนข้างคงที่และใกล้เคียงกันทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย คือ ส่วนสูงเพิ่มปีละประมาณ 4-5 เซนติเมตร สัดส่วนของไขมันและกล้ามเนื้อใกล้เคียงกันทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงชั้นประถมตอนปลาย อัตราการเจริญเติบโตเพิ่มสูงขึ้นอีกครั้ง เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชายประมาณ 2 ปี คือ เด็กหญิงเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอายุ 9-10 ปี และมีส่วนสูงเพิ่มมากที่สุดปีละประมาณ 6-7 เซนติเมตร และน้ำหนักเพิ่มขึ้นสูงสุดประมาณ 4.5 กิโลกรัม เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนและมีการสะสมไขมันเพิ่มขึ้น ส่วนเด็กชายเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ 11-12 ปี และมีส่วนสูงเพิ่มมากที่สุดปีละประมาณ 8-9 เซนติเมตร และน้ำหนักเพิ่มขึ้นสูงสุดประมาณ 5.0 กิโลกรัมที่อายุ 13-14 ปี เด็กวัยนี้จึงเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตอย่างมาก การได้อาหารที่ดีมีประโยชน์จึงมีความสำคัญมาก



สารอาหารสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก



เด็กวัยเรียน เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกาย อารมณ์ และสังคม ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของเด็กอย่างมาก เป็นสาเหตุให้เด็กมีปัญหาโภชนาการทั้งด้านขาดและเกิน ปัญหาทุพโภชนาการที่สำคัญ คือ ภาวะการขาดโปรตีนและพลังงาน ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคขาดสารไอโอดีน และภาวะอ้วน ดังนั้นเด็กวัยเรียนจึงจำเป็นต้องได้รับพลังงาน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ เพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโต การเรียนรู้ จดจำ การสร้างภูมิคุ้มกันโรค การทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หากร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารต่างๆ ไม่เพียงพอ จะส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตไม่เต็มศักยภาพ เด็กตัวเล็ก เตี้ย แคระแกร็น กล้ามเนื้อลีบ ภูมิคุ้มกันต่ำ สติปัญญาต่ำ ทำให้การเรียนรู้ช้า

เด็กวัยเรียนมีความต้องการพลังงาน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ เพิ่มขึ้นจากเด็กปฐมวัย เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นและช่วงวัยรุ่น โดยแต่ละกลุ่มวัยมีความต้องการไม่เท่ากัน จึงแบ่งปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันเป็น 2 กลุ่มอายุ คือ อายุ 6-8 ปี และอายุ 9-12 ปี ดังรายละเอียดตามตารางที่ 5

ชนิดและปริมาณอาหารที่เด็กวัยเรียนควรบริโภคทุกวัน

เด็กวัยเรียนมีกิจกรรมต่างๆ มากมาย และเป็นช่วงเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยรุ่น การกินอาหารของเด็กจึงไม่ใช่เพียงแค่ให้อิ่มท้องเท่านั้น แต่ต้องคำนึงด้วยว่า อาหารที่กินนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอต่อความต้องการของเด็กหรือไม่ ดังนั้น ในแต่ละวันเด็กๆ ควรเลือกกินอาหารให้เหมาะสม โดย

ตารางที่ 5 ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน แยกตามกลุ่มอายุ*

พลังงานและสารอาหาร	อายุ 6-8 ปี	อายุ 9-12 ปี
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	1,400	1,700
ไขมัน (กรัม)	47	57
โปรตีน (กรัม)	28	40
วิตามินเอ (มคก.)	500	600
วิตามินบี 1 (ไทอะมิน) (มก.)	0.6	0.9
วิตามินบี 2 (ไรโบฟลาวิน) (มก.)	0.6	0.9
วิตามินบี 12 (มคก.)	1.2	1.8
วิตามินซี (มคก.)	40	45
แคลเซียม (มก.)	800	1000
ไอโอดีน (มคก.)	120	120
เหล็ก ⁽²⁾ (มก.)	8.1	11.8
สังกะสี (มก.)	4	5
ใยอาหาร (กรัม)	12	16

* ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546

กินอาหารให้ครบ 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม เพื่อได้รับพลังงาน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ ที่ครบถ้วน ดังนี้

1. กลุ่มข้าว-แป้ง ให้พลังงาน ช่วยให้มีเรี่ยวแรงทำกิจกรรมต่างๆ ประกอบด้วยข้าวสวย ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง ข้าวโพด เผือก มันเทศ เป็นต้น ควรกินข้าวเป็นประจำโดยเฉพาะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เพราะเป็นอาหารขัดสีน้อย จะมีโปรตีน แร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหารในปริมาณมากกว่า และสลับกับอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว

ขนมจีน บะหมี่ เผือก มัน ควรกินอาหาร
กลุ่มข้าว-แป้งวันละ 7-8 ทัพพี

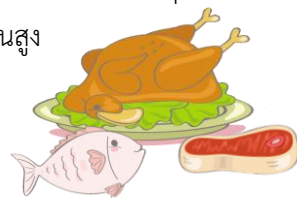


อยากสุขภาพดี ต้องมี 3 อ.

2. กลุ่มผัก ให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ควรกินให้หลากหลายสี เช่น สีเขียวเข้ม สีเหลืองส้ม สีแดง สีม่วง สีขาว เป็นต้น โดยเฉพาะสีเขียวเข้ม สีเหลือง-ส้ม สีแดง โดยใน 1 วัน เด็กควรกินผักได้ 4 ทัพพี เพื่อให้ผิวพรรณดี มีเลือดฝาด

3. กลุ่มผลไม้ ให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ควรกินผลไม้สดดีกว่าผลไม้ตากแห้งหรือน้ำผลไม้ เพราะจะทำให้ได้รับวิตามินซีมากกว่า และน้ำผลไม้มักจะมีน้ำตาลมาก ผลไม้อาจกินหลังมื้ออาหารกลางวันทันที หรือเป็นอาหารมื้อว่าง โดยเฉลี่ยควรกินผลไม้ 3 ส่วนต่อวัน

4. กลุ่มเนื้อสัตว์ ประกอบด้วยเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อปลา เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล สัตว์ตัวเล็ก เช่น กบ อังอ่าง เป็นต้น รวมทั้งไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ เป็นต้น เพื่อให้ได้โปรตีน กรดไขมันจำเป็น แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินเอ ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งการเจริญเติบโตของเซลล์สมองของเด็ก เด็กจึงมีส่วนสูงเพิ่มขึ้น มีการสร้างกล้ามเนื้อ พัฒนาสมอง จึงควรกินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารสำคัญ ดังนี้



- กินปลา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เนื่องจากปลาเป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี ย่อยง่าย ไขมันต่ำ และมีกรดไขมันดีเอชเอ (Docosahexaenoic acid, DHA) สูง ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาสมอง เป็นผลต่อความจำและการเรียนรู้ของเด็ก
- กินตับ เลือด เนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อแดง สัปดาห์ละ 1-2 วัน เพื่อให้ได้ธาตุเหล็กซึ่งช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง พัฒนาสมอง และการเรียนรู้ และสร้างภูมิคุ้มกันโรค และควรกินอาหารที่มีวิตามินซีสูงร่วมด้วย เช่น ฝรั่ง มะขามป้อม มะปรางสุก มะละกอสุก ส้ม เป็นต้น เพื่อช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก
- กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน เพื่อให้ได้โปรตีนคุณภาพดี และยังให้วิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี

และเลซิทิน ช่วยในการทำงานของระบบประสาท ทำให้มีความจำและความสามารถในการเรียนรู้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ไข่แดงมีคอเลสเตอรอลสูง (ไข่ 1 ฟอง มีคอเลสเตอรอล 200 มิลลิกรัม) ปริมาณที่แนะนำ คือ ควรได้รับคอเลสเตอรอลไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม ดังนั้น จึงควรบริโภคไข่ไม่เกินวันละ 1 ฟอง

- เนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ เช่น หมู ไก่ กุ้ง ปลาหมึก เป็นต้น โดยกินสลับผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนในแต่ละวัน

กลุ่มเนื้อสัตว์เป็นกลุ่มอาหารที่เด็กส่วนใหญ่บริโภคมากเกินไป ทำให้ได้รับไขมันอิ่มตัวสูง เสี่ยงต่อการมีไขมันในเลือดสูง มีภาวะอ้วน และหลอดเลือดตีบ นอกจากนี้ การได้รับโปรตีนมากเกินไปเป็นประจำจะเพิ่มการสลายแคลเซียมออกจากกระดูกมากขึ้น มีผลต่อการสะสมมวลกระดูก เสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน ดังนั้นเด็กที่บริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์มากเกินไปจึงควรลดปริมาณให้ใกล้เคียงกับที่แนะนำ

5. กลุ่มนม ควรบริโภคเป็นประจำทุกวัน เพื่อให้ได้รับแคลเซียมเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กการสะสมมวลกระดูกทำให้กระดูกแข็งแรง ส่วนสูงเพิ่มขึ้น ควรดื่มนมรสจืดวันละ 2-3 แก้ว หากได้รับไม่เพียงพอจะทำให้เด็กตัวเตี้ย และมีความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนเมื่อมีอายุมากขึ้น แต่หากบริโภคมากเกินไปจะทำให้ได้รับไขมันอิ่มตัวมาก เกิดการสะสมในเนื้อเยื่อและหลอดเลือด ส่งผลให้มีภาวะอ้วนและ/หรือหลอดเลือดตีบในอนาคตได้



การดื่มนมควรดื่มในมื้ออาหารว่าง ไม่ควรดื่มนมหลังอาหารทันที เพราะแคลเซียมในนมจะขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก แหล่งแคลเซียมจากอาหารอื่นๆ ที่สามารถเลือกกินได้ เช่น โยเกิร์ต เนยแข็ง กะปิ เต้าหู้แข็ง เต้าหู้อ่อน ปลาเล็กปลาน้อย สัตว์ตัวเล็ก เช่น กบ เขียด อังอ่าง เป็นต้น นอกจากนี้ นมยังเป็นแหล่งของโปรตีน วิตามินเอ และวิตามินบี 2 อีกด้วย

ตารางที่ 6 ปริมาณอาหารที่เด็กวัยเรียนอายุ 6-12 ปี ควรได้รับใน 1 วัน*

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ		หน่วย	สารอาหารหลัก
	อายุ 6-8 ปี	อายุ 9-12 ปี		
ข้าว แป้ง	7	8	ทัพพี	คาร์โบไฮเดรต
ผัก	4	4	ทัพพี	วิตามินและแร่ธาตุ
ผลไม้	3	3	ส่วน	วิตามินและแร่ธาตุ
เนื้อสัตว์	4	6	ช้อนกินข้าว	โปรตีน
นม (รสจืด)**	2-3	3	แก้ว (200 มิลลิลิตร)	แคลเซียม

* ประยุกต์จากข้อมูลจาก DRI คู่มือธงโภชนาการ และหนังสือแคลเซียมและสุขภาพ, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย.

** เด็กอ้วนควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนย

6. กลุ่มไขมัน เป็นกลุ่มที่ต้องได้รับให้พอเหมาะ ไม่มากและไม่น้อยเกินไป จึงจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ไขมันช่วยสร้างความอบอุ่นให้แก่องค์กร เป็นส่วนประกอบสำคัญของสมอง ช่วยดูดซึมวิตามินเอ วิตามินอี วิตามินดี และวิตามินเค เข้าสู่ร่างกาย หากได้รับในปริมาณมากเกินไปจะเกิดการสะสมไขมันในเนื้อเยื่อ เกิดภาวะอ้วนซึ่งมีอันตรายมาก เนื่องจากเด็กกำลังเจริญเติบโต การได้พลังงานมากเกินไปจะทำให้เซลล์ไขมันเพิ่มจำนวนขึ้น ทำให้การลดน้ำหนักต่อไปทำได้ยาก เพราะไม่สามารถลดจำนวนของเซลล์ไขมันได้ แต่ถ้าได้รับน้อยไปจะทำให้ขาดวิตามินเอ วิตามินอี วิตามินดี วิตามินเค และมีภาวะผอม ไขมันมีอยู่ในรูปของน้ำมัน เนย กะทิ และยังแทรกอยู่ในอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ด้วย โดยเฉพาะเด็กควรได้น้ำมันไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา โดยกระจายอาหารที่ใช้ไขมัน กะทิ หรือเนย ในการประกอบอาหาร โดยวิธีผัด ทอด ต้มที่ใช้กะทิ (ทั้งคาวและหวาน) มีอยู่ 1 อย่าง

อย่างไรก็ตาม สารอาหารบางชนิดอาจได้รับจากอาหารไม่เพียงพอ ได้แก่ ไอโอดีนและธาตุเหล็ก จึงจำเป็นต้องเสริมเพิ่มเติมจากอาหารที่บริโภค

ทั้งนี้ไอโอดีนเสริมในรูปของเกลือหรือเครื่องปรุงรสเค็มเพื่อใช้ปรุงอาหารทุกครั้งในครอบครัวและโรงเรียน โดยปรุงด้วยเกลือไม่เกินวันละ 1/2 ช้อนชาต่อคน หรือน้ำปลาไม่เกินวันละ 2 ช้อนชาต่อคน เพื่อป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน และได้รับโซเดียมไม่เกินปริมาณที่กำหนด ส่วนธาตุเหล็กอยู่ในรูปของยาเม็ดธาตุเหล็กกินสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 เม็ด

จำนวนมื้ออาหารที่เด็กวัยเรียนควรกิน

เด็กวัยนี้จำเป็นต้องกินอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น และอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่หวานจัด ไม่เค็มจัดและไม่มีไขมันสูง จำนวน 2 มื้อ ได้แก่ อาหารว่างเช้าและบ่าย หากกินอาหารมื้อเช้ากลุ่มใดมาก



มื้อกลางวันต้องกินกลุ่มนั้นน้อยลง ในทางตรงกันข้าม กินอาหารมื้อเช้ากลุ่มใดน้อย ต้องกินอาหารกลุ่มนั้นในมื้อกลางวันมากขึ้น เพื่อให้ได้ตามปริมาณที่แนะนำ อย่างไรก็ตาม เด็กที่กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ มักจะอดอาหารเช้าซึ่งมีผลเสียต่อสุขภาพ

อาหารเช้าเป็นมื้ออาหารที่สำคัญที่สุด เพราะร่างกายไม่ได้รับพลังงานและสารอาหารเป็นเวลานานหลายชั่วโมง หากอดอาหารเช้าจะทำให้สมองและกล้ามเนื้อทำงานไม่ดี เป็นผลให้การเรียนรู้ช้า ขาดสมาธิ เฉื่อยชา หงุดหงิดง่าย และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมในอนาคต จึงจำเป็นต้องกินอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งควรประกอบด้วยกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว แป้งและกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว แป้ง และกลุ่มนม เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารครบถ้วนสำหรับบำรุงสมองเป็นผลให้ระบบความจำ การเรียนรู้ และอารมณ์ดีขึ้น รวมทั้งการทำงานของกล้ามเนื้อ เด็กๆ จึงสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แม้ว่าเด็กวัยเรียนจะตัวโตขึ้น กระเพาะอาหารใหญ่ขึ้น แต่การกินอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ ไม่สามารถได้รับสารอาหารเพียงพอ เนื่องจากเด็กมีความต้องการ

สารอาหารมากขึ้น ปริมาณอาหารจึงเพิ่มขึ้น และนมเป็นกลุ่มอาหารที่ไม่แนะนำให้กินหลังอาหารทันที เพราะจะขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก จึงจำเป็นต้องมีอาหารว่างวันละ 2 มื้อ

อาหารว่างแบบไหน...จึงจะมีคุณค่าทางโภชนาการ

อาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ หมายถึง อาหารที่บริโภคระหว่างอาหารมื้อหลัก วันละไม่เกิน 2 มื้อโดยเน้นอาหารตามธรรมชาติในกลุ่มอาหารต่างๆ และพลังงานที่ได้รับจากการกินอาหารว่างแต่ละมื้อไม่ควรเกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ควรได้รับทั้งหมดต่อวัน นั่นคือ

- อาหารว่างสำหรับเด็กอายุ 6-8 ปี ควรมีพลังงานไม่เกินมื้อละ 140 กิโลแคลอรี
- เด็กอายุ 9-12 ปี พลังงานจากอาหารว่างไม่ควรเกินมื้อละ 170 กิโลแคลอรี

และควรมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายไม่น้อยกว่า 2 ชนิด เช่น โปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินซี หรือใยอาหาร โดยแต่ละชนิดมีปริมาณไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10 ของปริมาณที่ควรได้รับ ต่อวัน (ปริมาณโปรตีนร้อยละ 10 ของความต้องการต่อวัน จะมีปริมาณไม่น้อยกว่า 3 กรัมสำหรับเด็กอายุ 6-8 ปี และ 4 กรัมสำหรับเด็กอายุ 9-12 ปี)

ประเภทของอาหารว่างที่แนะนำ ได้แก่

1. นมเต็มมื้อละ 1 แก้ว/ถุง/กล่อง (200 มิลลิลิตร) ควรเป็นนมสดรสจืด หากเป็นเด็กท้วม เริ่มอ้วน หรืออ้วน ให้ดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนยแทน



2. ผลไม้สดกินมื้อละ 1 ส่วน หากเป็นผลไม้ตากแห้งต้องไม่เติมน้ำตาล เช่น ก๊วยตากล้วยน้ำผึ้ง

3. พืชหัว กินมื้อละ 1 ทัพพี เช่น ข้าวโพดเหลืองต้ม (1 ฟัก) มันเทศต้ม เผือกต้ม เป็นต้น



4. ถั่วเมล็ดแห้ง กินมื้อละ 2 ช้อนกินข้าว เช่น ถั่วลิสงต้ม เป็นต้น

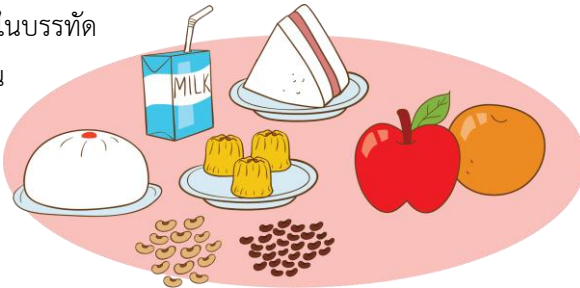
5. ขนมไทยรสไม่หวานจัด กินมื้อละ 1 ถ้วยเล็ก โดยมีอาหารกลุ่มข้าว แป้ง (พืชหัว) กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ (ถั่วเมล็ดแห้ง) หรือกลุ่มนมเป็นส่วนประกอบ เช่น ฟักทองแกงบวด ก๊วยบวดซี เต้าส่วน ข้าวต้มมัด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล เป็นต้น

6. อาหารว่างอื่นๆ กินมื้อละ 1-3 ชิ้น (ขึ้นกับขนาด) โดยมีกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ (ถั่วเมล็ดแห้ง) หรือกลุ่มนม เป็นส่วนประกอบ เช่น ซาลาเปาไส้หมูแดง ขนมจีบ แขนวชิไส้ทูน่า ขนมปังไส้หมูหยอง เป็นต้น

นอกจากนี้ อาหารว่างจะต้องไม่หวานจัด ไม่เค็มจัด และไม่มีไขมันสูง และควรกินอาหารว่างก่อนเวลาอาหารมื้อหลักประมาณ 1.5-2 ชั่วโมง

ในกรณีที่เป็นผลิตภัณฑ์อาหาร ให้ดูจากฉลากโภชนาการ ซึ่งแสดงข้อมูลโภชนาการ โดยระบุพลังงาน ชนิด และปริมาณสารอาหารต่างๆ ต่อการบริโภค 1 ครั้ง ผลิตภัณฑ์แต่ละชนิดจะมีจำนวนการบริโภคไม่เท่ากัน

ให้ดูข้อความในบรรทัด
ที่ 2 จะระบุจำนวน
หน่วยบริโภคต่อ
ผลิตภัณฑ์นั้นๆ



การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร จึงต้องเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการมีไขมัน น้ำตาล และโซเดียมต่ำ

ตัวอย่างฉลากโภชนาการที่แสดงด้านล่างนี้ ระบุหน่วยบริโภคเท่ากับ 2.5 หมายความว่า จะต้องแบ่งรับประทาน 2.5 ครั้ง หากรับประทานหมดพลังงานและสารอาหารที่ได้รับจะเท่ากับ 2.5 เท่าของปริมาณที่ระบุในข้อมูลโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ถ้วยตวง (56 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกระป๋อง : 2.5			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	6 ก.		9%
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.		5%
โคเลสเตอรอล	20 มก.		7%
โปรตีน	12 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า 0 ก.		0%
ใยอาหาร	0 ก.		0%
น้ำตาล	0 ก.		
โซเดียม	230 มก.		10%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0%	วิตามินบี 1	0%
วิตามินบี 2	0%	แคลเซียม	0%
เหล็ก	4%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

บอกจำนวนครั้งของการบริโภค

ปริมาณโปรตีนต่อการบริโภค 1 ครั้ง

ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุต่อการบริโภค 1 ครั้ง

การแสดงฉลากโภชนาการอีกแบบเรียกว่า GDA (Guideline Daily Amounts) หรือฉลากหวาน มัน เค็ม เป็นรูปแบบที่อ่านได้ง่ายขึ้น โดยแสดงปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมต่อ 1 หน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น 1 ถูง หรือ 1 ซอง หรือ 1 กล่อง หรือ 1 กระป๋อง เป็นต้น ตามตัวอย่างด้านล่างนี้



อาหารแบบไหน...ทำลายสุขภาพเด็ก

อาหารที่ไม่มีประโยชน์และ/หรือให้โทษกับร่างกาย เป็นอาหารที่เด็กๆ ควรหลีกเลี่ยง เพราะหากกินเป็นประจำจะเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด และอาจถึงขั้นตาบอด เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

ประเภทอาหารที่ทำลายสุขภาพเด็ก ได้แก่

1. ขนมขบเคี้ยว

ขนมขบเคี้ยวที่ขายในท้องตลาด

ส่วนใหญ่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่อุดมไปด้วยแป้ง น้ำตาล ไขมัน เกลือ และบางชนิดยังมีสารตะกั่ว ซึ่งมีอันตรายต่อสุขภาพ นอกจากนี้จะไม่ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตทาง

พัฒนาสมองแล้ว ยังทำให้ร่างกายได้รับอาหารมี้อหลักน้อยลง และก่อให้เกิดการขาดสารอาหารและเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมามากมาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด



ร่างกายและการ
สารอาหารสำคัญจาก

2. อาหารรสหวานจัด

การกินอาหารรสหวานจัด เช่น ขนมเค้ก ลูกอม เยลลี่ น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำปั่น กาแฟเย็น ชาเขียวเย็น เป็นต้น หรือการเติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น เป็นผลให้เกิดภาวะอ้วนได้ง่าย

ในเด็กที่ขาดอาหารเมื่อได้รับอาหารรสหวานจัด จะทำให้เบื่ออาหาร กินอาหารมี้อหลักได้น้อยลง ส่งผลให้เด็กยิ่งขาดอาหารมากขึ้น นอกจากนี้ อาหารที่หวานจัดยังทำให้ฟันผุและมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานด้วย



3. อาหารรสเค็มจัด

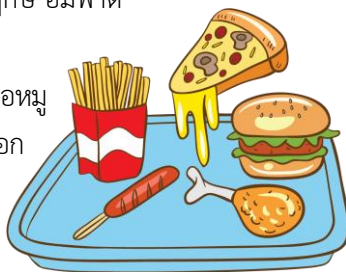
อาหารรสเค็มจัด เช่น การเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว อาหารหมักดอง ขนมที่มีรสเค็ม เช่น ปลาเส้น ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยกินผักผลไม้ และยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตและมะเร็งกระเพาะอาหารด้วย

4. อาหารที่มีไขมันสูง

อาหารที่มีไขมันสูง มักจะมีไขมันอิ่มตัวมากและบางชนิดมีไขมันชนิดทรานส์ด้วย ซึ่งทั้งไขมันอิ่มตัวและไขมันชนิดทรานส์เป็นไขมันที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง และเกิดหลอดเลือดอุดตันได้ง่ายเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต

ชนิดอาหารที่มีไขมันสูง ได้แก่

- เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น คอหมูหมูติดมัน หนังไก่ หนังเป็ด ไข่กรอก เป็นต้น
- อาหารทอดน้ำมันท่วม เช่น ลูกชิ้นทอด มันฝรั่งทอด เป็นต้น
- ขนมเบเกอรี่ เช่น โดนัท คุกกี้ เค้ก เป็นต้น
- อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า เป็นต้น



5. อาหารไม่สะอาดมีการปนเปื้อน

อาหารปนเปื้อนเกิดจากกระบวนการผลิต ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรือมีสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น แฉงลอยตามบาทวิถี หรือการใช้สารปรุงแต่งอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน ทำให้มีเชื้อโรค พยาธิต่างๆ สารเคมีที่เป็นพิษหรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย อาหารที่ปนเปื้อนเหล่านี้เป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษและเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหาร ดังนั้น จึงควรเลือกกินอาหารที่สดสะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ



มีการปิดภาชนะเพื่อป้องกันแมลงวันหรือบรรจุในภาชนะที่สะอาด และที่สำคัญ คือ ต้องล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารทุกครั้ง

6. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ มีเป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีผลเสียต่อการเจริญเติบโต การพัฒนาสมอง ความจำ และมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคแผลใน



กระเพาะอาหารและลำไส้มะเร็งหลอดอาหาร ตลอดจนเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน เด็กซึ่งไม่ควรทดลองดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของแอลกอฮอล์

II-ตอบปัญหาโภชนาการที่พบบ่อย

1. ถาม เด็กมีโภชนาการดี มีประโยชน์อย่างไร

ตอบ การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีโภชนาการดี โดยได้รับอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอ เป็นเรื่องสำคัญเพราะเป็นโอกาสทองอีกครั้งของชีวิตที่จะทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ ทั้งทางด้านสมองและร่างกาย เด็กจะมีส่วนสูงระดับดี และรูปร่างสมส่วน มีความสามารถในการเรียนรู้ จดจำ เพิ่มภูมิคุ้มกัน

ต้านโรค ทำให้เจ็บป่วยน้อย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ เช่น โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือดและมีการสะสมสารอาหารให้เพียงพอต่อการตั้งครภในอนาคต



2. ถาม อยากสูงต้องทำอะไร

ตอบ การเพิ่มความสูงให้เต็มตามศักยภาพทางพันธุกรรม มี 3 ปัจจัย
สำคัญ คือ

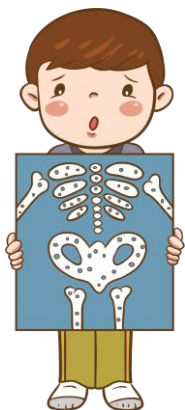


1. กินอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยในแต่ละวัน กินอาหารให้ครบทั้ง 5 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว แป้ง ประมาณ 7-8 ทัพพี กลุ่มผัก 4 ทัพพี กลุ่มผลไม้ 3 ส่วน กลุ่มเนื้อสัตว์ 4-6 ช้อนกินข้าว และนมวันละ 2-3 แก้ว
2. ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง เล่นกีฬา (เช่น กระโดดเชือก บาสเกตบอล ฟุตบอล เป็นต้น)

3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอไม่น้อยกว่าวันละ 8-10 ชั่วโมง

3. ถาม กินโปรตีนมากๆ ช่วยเพิ่มความสูงได้หรือไม่

ตอบ การที่ให้เด็กกินโปรตีนมากๆ แต่เพียงอย่างเดียว โดยได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ ความสูงจะไม่เพิ่มขึ้นเต็มตามศักยภาพพันธุกรรม เพราะแคลเซียมเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างกระดูกให้ยาวขึ้น



นอกจากนั้น การได้รับโปรตีนมากๆ ยังเกิดผลเสียต่อร่างกาย เพราะการได้รับโปรตีนมากๆ ร่างกายไม่สะสมโปรตีน ทำให้ร่างกายต้องขับโปรตีนส่วนที่เหลือจากความต้องการออกทางปัสสาวะ ไตจึงทำงานหนัก เสี่ยงเป็นโรคไตในอนาคต และโปรตีนยังมีผลทำให้แคลเซียมสลายออกจากกระดูก มีโอกาสเป็นโรคกระดูกพรุนเพิ่มขึ้นอีกด้วย

4. ถาม กินน้ำอัดลมเป็นประจำ มีผลต่อสุขภาพอย่างไร

ตอบ

น้ำอัดลมประกอบด้วยกรดคาร์บอนิกทำให้เกิดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ กรดฟอสฟอริก และน้ำตาล (น้ำอัดลม 1 ขวด มีน้ำตาลประมาณ 11 ช้อนชา) ทำให้ได้รับพลังงานสูง และไม่มีสารอาหารใดๆ นอกจากนี้ น้ำอัดลมประเภทโคล่าจะมีกาเฟอีนด้วย

การดื่มน้ำอัดลมมากจะเกิดผลเสียต่อร่างกายดังนี้

1. ทำให้กินอาหารมื้อหลักได้น้อย เด็กจะขาดสารอาหาร เป็นผลให้ตัวเตี้ยแคระแกร็น ผอม สติปัญญาต่ำ ประสิทธิภาพ

ในการทำกิจกรรมต่ำ



2. การดื่มน้ำอัดลมและกินอาหารอื่นมาก ทำให้ได้รับพลังงานสูงเกิน และจะสะสมเป็นไขมันในร่างกาย เด็กจึงมีน้ำหนักเกินและอ้วน

3. การดื่มน้ำอัดลมประเภทโคล่ามาก ทำให้ร่างกายได้รับกรดฟอสฟอริก ส่งผลทำให้เกิดการสลายแคลเซียมออกจากกระดูก ทำให้มวลกระดูกน้อย จะทำให้ขาโก่งและเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนในอนาคต

4. ทำให้ท้องอืด เพราะเกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร

5. ทำให้ฟันผุ เพราะมีน้ำตาลมากและมีสภาพเป็นกรด กัดกร่อนเคลือบฟัน

5. ถาม ดื่มนมถั่วเหลืองแทนนมวัวได้หรือไม่

ตอบ

การส่งเสริมให้ดื่มนมวัว เพื่อให้ได้รับแคลเซียมเพียงพอ และยังเป็นแหล่งของสารอาหารอื่นที่สำคัญ เช่น โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี 2 และวิตามินบี 12 ส่วนนมถั่วเหลืองจะให้แคลเซียม น้อย รวมทั้งมีวิตามินบี 2 และวิตามินบี 12 น้อย แม้ว่าจะเป็นแหล่งของโปรตีน และคุณภาพของไขมันดีกว่านมวัว



ถ้าหากดื่มนมถั่วเหลืองแทนนมวัว จะต้องกินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียม อื่นๆ ทุกมื้อ เช่น เต้าหู้แข็ง เต้าหู้อ่อน ปลา เล็กปลาน้อย สัตว์ตัวเล็กที่กินได้ทั้งกระดูก เช่น กบ เขียด เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม จากการสำรวจพบว่าปริมาณ แคลเซียมที่ได้จากอาหารอื่นที่ไม่ใช่นม ได้เพียง 300 มิลลิกรัม ต่อวัน ไม่เพียงพอต่อความต้องการแคลเซียมของเด็กในวัยนี้ ดังนั้น เด็กวัยนี้จึงควรดื่มนมวัวที่เป็นนมสดรสจืดทุกวัน วัน ละ 2-3 แก้ว (200 มิลลิลิตรต่อแก้ว)

6. ถาม สุขภาพของเด็กจะเป็นอย่างไร ถ้าไม่กินผักและผลไม้
ตอบ เด็กๆ ในวัยนี้ มักไม่นิยมกินผักและผลไม้ จึงทำให้ได้รับวิตามิน

และแร่ธาตุไม่เพียงพอที่จะเสริมสร้างการทำงานของอวัยวะ ต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพ เบื่ออาหาร อารมณ์แปรปรวน สายตา มองในที่สลัวไม่เห็น ปากนกกระจอก เหน็บชา ผิวพรรณไม่ สดใสสมวัย และยังได้รับใยอาหารน้อย ซึ่งจะทำให้ท้องผูกหรือ ขี้ถ่ายไม่สะดวก เสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งลำไส้ในอนาคต

7. ถาม เกิดอะไรขึ้นหากเด็กกินอาหารไม่เพียงพอเป็นระยะเวลานานๆ
ตอบ เด็กที่กินอาหารไม่เพียงพอเป็นระยะเวลานาน (เป็นเดือน เป็น

ปี) เด็กจะขาดอาหารชนิดเรื้อรัง ทำให้ขาดพลังงาน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ ส่งผลให้มีภาวะเตี้ย โรคขาดสารไอโอดีน ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

และคุณภาพชีวิตทั้งปัจจุบันและอนาคต ดังนี้คือ

- ภูมิต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยบ่อย หรือเจ็บป่วย ติดต่อกันเป็นเวลานาน
- ประสิทธิภาพการทำกิจกรรม/การทำงานไม่ดี ทำให้ผลผลิตต่ำ



- สติปัญญาต่ำ เด็กที่มีปัญหาการขาดสารไอโอดีนมีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และ/หรือภาวะเตี้ยจะมีระดับสติปัญญาต่ำ
- มีความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรังเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น ภาวะอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง กระดูกพรุน เป็นต้น
- ถ่ายทอดการขาดอาหารไปยังรุ่นลูกรุ่นหลาน เด็กหญิงที่มีภาวะเตี้ยและมีน้ำหนักตัวน้อย เมื่อเติบโตขึ้นและตั้งครรภ์ จะมีความเสี่ยงที่ลูกเกิดมาตัวเล็ก มีน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่า 2,500 กรัม

**8. ภาวะ
ตอบ**

เกิดอะไรขึ้นหากเด็กกินอาหารมากเกินไป
เด็กที่กินอาหารมากเกินไป ทำให้เด็กอ้วน เกิดภาวะนอนกรน และหยุดหายใจขณะนอนหลับ เด็กจะหลับไม่สนิท ส่งผลต่อการเรียนรู้และสมาธิในการเรียนของเด็ก และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง เป็นต้น



อ.

ออกกำลังกาย



ออกกำลังกาย

ในเด็กเล็ก

รศ.ดร.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์*

ดร.ชนากานต์ บุญนุช*



หลักสำคัญสำหรับการออกกำลังกายในเด็กเล็ก คือ ต้องให้เด็กๆ รู้สึกสนุกกับกิจกรรมทางกายนั้นๆ เหมือนเป็นการเล่น การออกกำลังกายในเด็กจึงต่างจากการออกกำลังกายในผู้ใหญ่ เด็กๆ จะคิดแต่เรื่องการเล่นสนุก จึงควรจัดกิจกรรมให้เด็กรู้สึกชอบ รู้สึกสนุกสนาน และเลือกกิจกรรม หรือการเล่นตามความเหมาะสมกับวัย และพัฒนาการของเด็ก

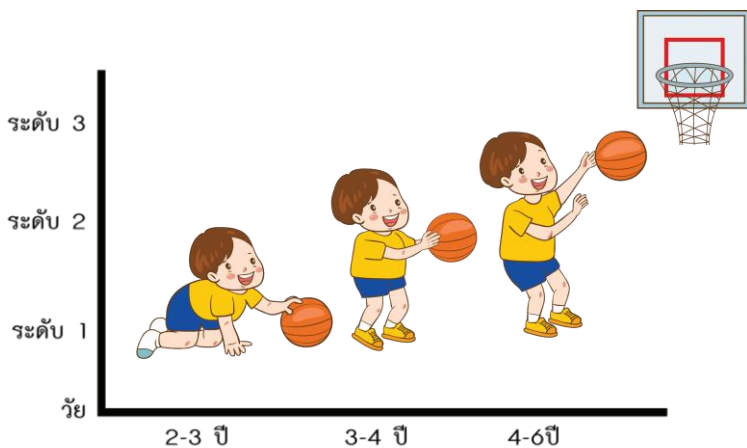
เด็กจะไม่อยากออกกำลังกายหรือไม่ต้องการเข้าร่วมในกิจกรรม ถ้าเด็กไม่มีความชอบกับกิจกรรมนั้นๆ หรือรู้สึกว่าถูกบังคับ การออกกำลังกายในวัยเด็กจึงต้องมีความเหมาะสมตามพัฒนาการทางร่างกาย

วัยอนุบาล-เด็กเล็ก (อายุประมาณ 2-6 ปี)

เด็กในวัยนี้มีพัฒนาการทางกล้ามเนื้อดีขึ้นตามลำดับ ชอบวิ่ง (เช่น การวิ่งเล่นไล่จับ วิ่งเก็บของ เป็นต้น) ชอบการกระโดด (เช่น กระโดดจิงโจ้สองขา กระโดดกระต่ายขาเดียว กระโดดเข็อก เป็นต้น) ชอบการโยน การขว้าง (เช่น ขว้างลูกบอล เล่นโยน-รับลูกบอล) และชอบเตะลูกบอล ชอบกลิ้งม้วนตัว หรือการปีนป่ายเครื่องเล่นต่างๆ ชอบเล่นน้ำ ว่ายน้ำ ขี่จักรยานสามล้อ ฯลฯ

* วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

สำหรับเด็กในวัยนี้ไม่ควรให้ออกกำลังกายที่ตั้งกฎ กติกา หรือมีระเบียบ ต้องแนะนำเด็กเสมอว่า เป็นการเล่น และเลือกที่เหมาะสมกับพัฒนาการ อาจคำนึงถึงความสนุกสนานและความต้องการของเด็กแต่ละคนที่แตกต่างกันไป แต่ควรระวังเรื่องอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม (แม้เด็กวัยนี้จะมีสายตา กล้ามเนื้อ การรับรู้ พัฒนาการดีขึ้น แต่ช่วงเด็กวัยนี้ การประสานงานระหว่างสมอง ตา กล้ามเนื้อ อาจจะยังไม่ดีเพียงพอ)



เด็กวัยประถม (อายุประมาณ 7-12 ปี)

เด็กส่วนใหญ่ในวัยประมณนี้จะมีพัฒนาการทางกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวที่สมบูรณ์ขึ้น สามารถจัดการเล่นที่มีความซับซ้อนเพิ่มก่าเด็กวัยอนุบาล มีระเบียบ กติกา กฎการเล่นได้บ้าง โดยกฎกติกาต้องเข้าใจง่าย ไม่ยุ่งยาก หรือมีกติกาเกินไป จัดกิจกรรมที่เด็กมีประสบการณ์อยู่บ้างแล้วหรือตามตามความต้องการของเด็กว่าสนใจอะไรบ้าง และจัดกิจกรรมสนองความต้องการเพื่อฝึกทักษะให้ดีขึ้น เช่น จากกิจกรรมง่ายๆ ที่เคยเล่น จากการโยน/การขว้างลูกบอลในวัยอนุบาล ให้เป็นการโยนลูกบอลให้ลงห่วงหรือตะกร้า หรือการเตะลูกบอลให้เข้าประตู โดยปรับลูกบอลให้ขนาดเล็กลงกว่า

เดิมทีวัยอนุบาลเคยใช้ลูกบอลใบใหญ่ เปลี่ยนมาใช้ลูกบอลขนาดใหญ่กว่าวัย
ประถมนั่นเอง

ควรส่งเสริมให้เด็กวัยประถมเล่นกีฬาหลากหลายประเภท เป็นการ
กระตุ้นพัฒนาการทางร่างกายทุกส่วน โดยใช้การเคลื่อนไหวร่างกายหลาก-
หลายสลับกันไป เช่น ฟุตบอล ยิมนาสติก แบดมินตัน กระโดดเชือก หรือ
ว่ายน้ำ เป็นต้น

ยิมนาสติกเป็นตัวอย่างกีฬาประเภทหนึ่งที่เหมาะสมกับเด็กวัยประถม
เนื่องจากเป็นพื้นฐานกีฬาทุกประเภท ซึ่งมีทั้งการกระโดด การยืน การก้าว
เดิน การกลิ้ง หมุนตัวและบิดตัว ช่วยให้มีการพัฒนาที่ช่วยส่งเสริมทางด้าน
การทรงตัว และช่วยปรับรูปทรงของกระดูกที่รองรับน้ำหนักตัวได้อย่างดี
เช่น ความสามารถในการทรงตัวด้วยการยืนเท้าเดียว ก็ให้ใช้กิจกรรมการ
กระโดดกระต่ายขาเดียว ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและกำลังของเธอ

ควรใช้กิจกรรมการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยนี้ ให้สามารถ
ให้ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เด็กจะชอบเคลื่อนไหวมากกว่าอยู่เฉยๆ หากกิจกรรม
ที่ช่วยให้มีการทรงตัวดี คล่องแคล่ว และมีกำลังมากขึ้น ส่วนกล้ามเนื้อ
เล็กสามารถใช้งานได้ดีขึ้น ระบบประสาทและการเคลื่อนไหวจะทำงานสอด-
คล้องกันได้เป็นอย่างดี



กิจกรรมออกกำลังกาย

ในเด็กเล็ก



เล่นกระโดดข้ามขอนไม้



ผู้ใหญ่ นั่งบนพื้น
เหยียดขาสองข้าง (สมมติ
เป็นขอนไม้) แยกเท้าทั้งสองข้าง
ประมาณ 1 ฟุต ให้
เด็กกระโดดข้าม

ผลที่ได้รับ ฝึกให้เด็กใช้ความสัมพันธ์ระหว่างขากับสายตาในการก้าว โดยฝึกการประมาณความสูงของขาที่ยกข้ามไป

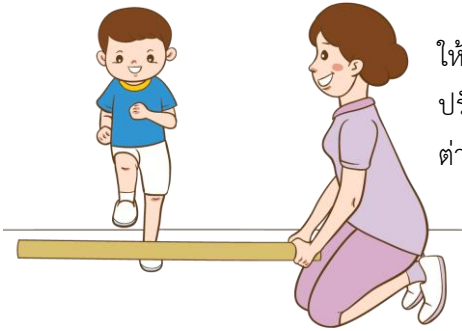
เล่นลอดใต้สะพาน



ผู้ใหญ่คร่อมตัวบนพื้น เหยียดแขนขาสองข้างเป็นสะพาน ให้เด็กวิ่ง
รอบตัว พอจะลอดใต้สะพาน ให้
ย่อตัวลง หรือจะคลาน
ลอดใต้สะพานไปก็ได้

ผลที่ได้รับ ช่วยส่งเสริมให้เด็กฝึกใช้ความสัมพันธ์ระหว่างแขนขาทั้งสองข้างกับการประมาณระยะความสูง

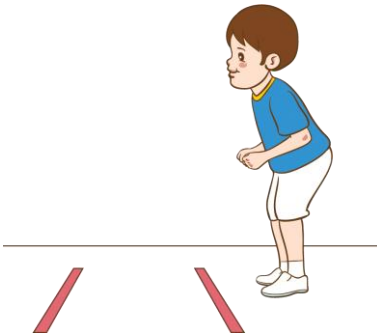
เล่นกระโดดข้ามไม้



ผู้ใหญ่คุกเข่า ถือไม้ แล้ว ให้เด็กกระโดดข้ามไม้โดยค่อยๆ ปรับไม้ขึ้นให้มีความสูงที่ระดับต่างๆ กัน

ผลที่ได้รับ ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้จังหวะการก้าวในระดับต่างๆ

เล่นกระโดดข้ามห้วย



นำเทปกาวหรือซอล์กซีด เส้น ตรงไว้เพื่อกำหนดขอบเขต บนพื้น (ทำเสมือนเป็นเขตห้วย หรือลำธาร) แล้วให้เด็กกระโดดข้าม อาจจะให้เด็กกระโดดข้าม โดยการเปลี่ยนความกว้างของ เทปกาวออกทีละนิด แต่ต้อง คอยระวังเด็กจะลื่นล้ม

ผลที่ได้รับ ฝึกการเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างเพื่อกระโดดโดยใช้สองขา จะสังเกตพัฒนาการของเด็กจากการแกว่งแขนและย่อขาเพื่อกระโดด

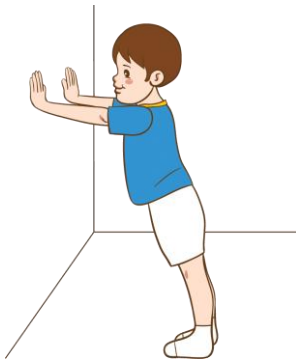
เล่นยืดกล้ามเนื้อ



ให้เด็กยืดกล้ามเนื้อโดยให้เด็กนั่งลงบนพื้น สองแขนยกเท้าที่ละข้างขึ้น โดยนำเท้าไปแตะที่ค้างหรือหูของเด็กเอง

ผลที่ได้รับ เพื่อฝึกให้เด็กมีการยืดกล้ามเนื้อ เน้นทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบง่ายๆ ไม่ซับซ้อน

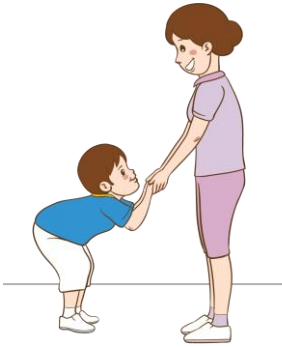
เล่นแซมชันทรงพลัง



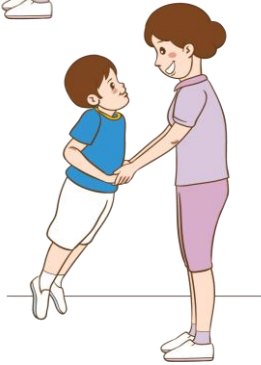
ให้เด็กยืนห่างจากกำแพงเล็กน้อย ลำตัวตรงและส้นเท้าอยู่ติดพื้น แล้วใช้มือสองข้างยันกำแพง ดันและค่อยๆ ผ่อนลง เอาจมูกแตะกำแพงทำสลับกัน ในขณะเดียวกันบอกเด็กว่าเน้นการยืดเหยียดแขนออก น่อง ข้อเท้า ถ้ามืดกว่า รู้สึกถึงที่ขาและน่องใช้ใหม่

ผลที่ได้รับ เพื่อฝึกให้เด็กหัดมีการยืดกล้ามเนื้อ เน้นการทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบง่ายๆ ไม่ซับซ้อน

เล่นจูงใจกระโดด

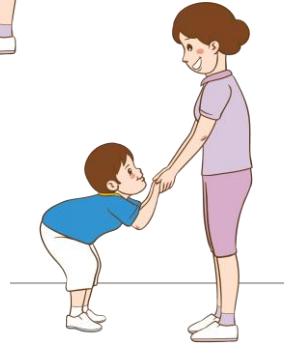


ผู้ใหญ่จับมือสองข้างของเด็กไว้



แล้วให้เด็กกระโดด (อาจจะกระโดดเร็วช้าสลับกันก็ได้)

แนะนำเด็กว่า เหนื่อยก็หยุด
หายเหนื่อยก็กระโดดใหม่



ผลที่ได้รับ เพื่อฝึกการใช้ขาทั้งสองข้างให้สัมพันธ์กัน เมื่อหายใจแรง
หอบ แสดงว่า เหนื่อย ให้หยุดกระโดดเป็นช่วงๆ

เล่นฝึกทรงตัว



ให้เด็กนำหนังสือหรือสิ่งของวางไว้บนศีรษะ แล้วเดินโดยที่ของบนศีรษะไม่ตกหล่น

ผลที่ได้รับ เพื่อฝึกการทรงตัว ซึ่งต้องมีทั้งความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อในการเดินและประสาทสัมผัส มีการเกร็งต้นคอ การถ่ายน้ำหนักมาด้านซ้ายและขวาของแต่ละส่วนของร่างกาย

เล่นโยกเยกเอย



ผู้ใหญ่นั่งบนพื้นเหยียดเท้าแยกขาออก เด็กนั่งระหว่างขา มือจับกับผู้ใหญ่ ให้เด็กนอนขณะจับมือแล้วดึงมือให้เด็กนั่ง แล้วปล่อยนอนลงอีก ร้องเพลง “โยกเยกเอย น้ำท่วมเมฆ กระจายลอยคอ หมาหางอ ชี้อโยกเยก”

ผลที่ได้รับ เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนลำตัว หน้า ท้อง โดยการช่วยดึงตัวเด็กขึ้นในขั้นแรกๆ

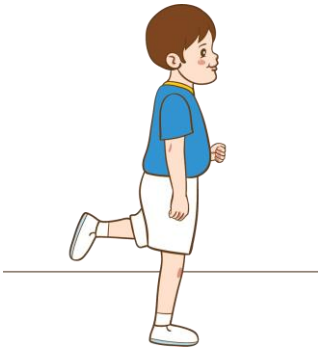
เล่นโกน

ให้เด็กนอนคว่ำมียันพื้น ผู้ใหญ่ค่อยๆ จับข้อเท้าของเด็กยกขึ้น พอให้แขนตึง แล้วให้เด็กเดินโดยใช้แขนของตัวเอง โดยผู้ใหญ่คอยเดินตาม



ผลที่ได้รับ เพื่อฝึกความแข็งแรงของแขนทั้งสองข้างที่ต้องรองรับน้ำหนักตัวของตัวเองและเรียนรู้การถ่ายน้ำหนักที่แขนซ้าย-ขวาสลับกัน เด็กที่ไม่แข็งแรงจะไม่สามารถยกตัวขึ้นได้

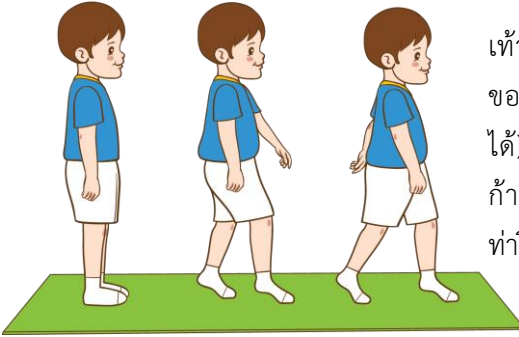
เล่นยืนกระต่ายขาเดียว



ให้เด็กยืนเท้าเดียว ยกขาไปข้างหลัง แล้วนับ 1-5 ช้าๆ แล้วค่อยๆ นับเพิ่ม สลับกับให้ยืนทรงตัวทำอื่นบ้าง เช่น ยืนแล้วยกขาไปข้างหน้าบ้าง

ผลที่ได้รับ เพื่อฝึกการสร้างสมดุล โดยการถ่วงน้ำหนักตัว และการใช้แขนและลำตัวส่วนบนช่วยในการถ่ายน้ำหนัก

เล่นเดินเขย่ง



ให้เด็กเดินเขย่งปลายเท้า (จะแกว่งแขนหรือเอวของวางไว้บนศีรษะด้วยก็ได้) เป็นการฝึกในขั้นตอนก้าวหน้าขึ้น หลังจากที่ทำท่าฝึกการทรงตัวได้แล้ว

ผลที่ได้รับ เพื่อฝึกให้มีความพร้อมในการเคลื่อนที่ในรูปแบบที่แตกต่างกัน ซึ่งการเขย่งทำให้พื้นที่ในการรองรับน้ำหนักตัวแคบลง

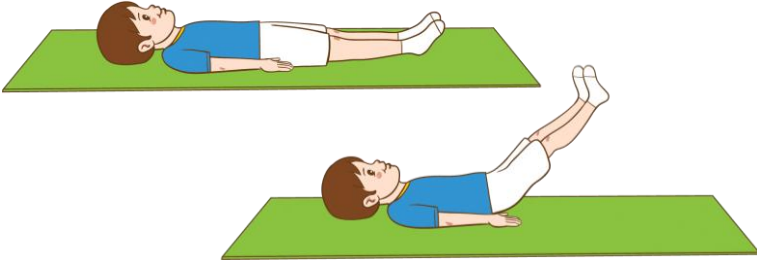
เล่นตั้งไข่ล้ม



เด็กนั่งบนพื้น กางขาออกแล้วงอเข้าสองข้างให้ฝ่าเท้าประกบเข้าหากัน (คล้ายท่านั่ง ขัดสมาธิ) มือเด็กจับข้อเท้าไว้ จากนั้นให้เด็กโยกตัวซ้าย-ขวา สลับกัน

ผลที่ได้รับ เพื่อฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการทรงตัว โดยใช้การโยกตัวไป-มา

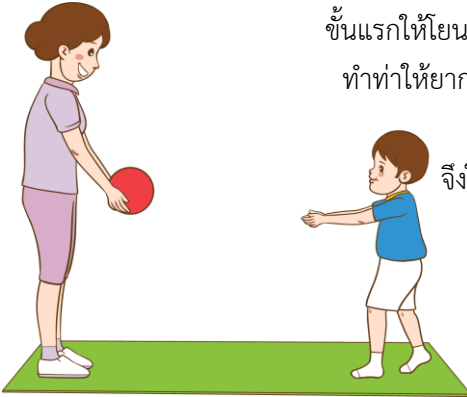
เล่นกายกรรม



ให้เด็กนอนหงายบนที่นอน ต้องให้คางเด็กอยู่ชิดดอก แล้วยกขาขึ้นลงพร้อมกัน ให้ไหลเป็นตัวรับน้ำหนัก

ผลที่ได้รับ เพื่อฝึกความสามารถในการถ่ายน้ำหนักตัว เกร็งกล้ามเนื้อท้อง และต้นคอ

เล่นบอลกัน



ขั้นแรกให้โยนบอลใกล้ๆ ให้เด็กจับได้ ต่อมา
ทำทำให้ยากขึ้นตามลำดับ เช่น ให้ลูกบอล
ตกพื้นเพื่อกระดอน 1 ครั้ง
จึงให้เด็กจับลูกบอล แล้วประยุกต์
ทำอื่นๆ ให้ยากขึ้นตามลำดับ

ผลที่ได้รับ เพื่อฝึกความสัมพันธ์ของมือทั้งสองข้างกับสายตา

เคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายเป็นประจำ...มีประโยชน์อย่างไร

การนั่งๆ นอนๆ เช่น การดูทีวี การใช้คอมพิวเตอร์ มีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วน งานวิจัยพบว่า การดูทีวีมักจะมีพฤติกรรมบริโภคขนมกรุบกรอบ ได้รับพลังงานมากเกินไปเกินความต้องการ จึงแนะนำให้ดูทีวีไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง และส่งเสริมให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายและ/หรือออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เช่น ทำงานบ้าน เดิน วิ่งเล่น กิจกรรมเข้าจังหวะ กระโดดเชือก วาดน้ำ เล่นกีฬา เป็นต้น การเคลื่อนไหวเหล่านี้ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างฮอร์โมนการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้น การย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น สร้างมวลกระดูกมากขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรง เป็นผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตดี ความสูงเพิ่มขึ้น น้ำหนักตัวเหมาะสม



อ. อารมณ์



พัฒนาอารมณ์

และปลูกฝังทักษะทางสังคมให้ลูกน้อย

พญ.นลินี เชื้อวณิชชากร*



สิ่งหนึ่งที่พ่อแม่และผู้ใหญ่หลายคนต้องการ คือ อยากให้เด็กที่ตนเลี้ยงดูเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความมั่นคง รับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ แต่จะหาอะไรที่จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมที่ดีได้ ครั้งนี้มีคำตอบให้ค่ะ

เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ คุณหมอจึงใคร่แนะนำแนวทางสังเกตลูกและวิธีเลี้ยงดูเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์-สังคมให้แก่เด็กดังต่อไปนี้

เด็กแรกเกิดถึงอายุ 6 เดือน

ทารกใช้วิธีร้องไห้เพื่อสื่อความหมายให้รู้ว่าเขาหิวและไม่สบายตัว มักจะหยุดร้องไห้เมื่อคุณปลอบโยน ขอบใจจ้องหน้าและสบตาคุณ แต่เพียงแค่ว่า 2-3 วินาที จะส่งเสียงในลำคอเวลาสบายใจ เมื่ออายุ 2-3 เดือน จะยิ้มหัวเราะและทำเสียงเอิ๊กอ๊ากเมื่อมีความสุข และชอบให้ผู้ใหญ่ที่คุ้นเคยอุ้ม โอบกอดและเท่ก่ล่อม เขาเล่นกับเด็กหรือคนแปลกหน้าได้ แต่ก็อาจอแงเป็นบางครั้งเวลาที่อยากให้คุณสนใจ เมื่ออายุประมาณ 5 เดือนเขาจะหยุดร้องไห้ได้เวลาที่คุยด้วย เขามักปีนบนตัวคุณ ชอบให้คุณกอด ชอบเล่นมือ

* กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม ศูนย์การแพทย์ โรงพยาบาลกรุงเทพ

เท้า นิ้วมือและนิ้วเท้าของตัวเอง จำเสียงคนที่คุ้นเคยได้ ทารกอมนิ้วหรือมือของเขาเพื่อให้ตนเองสบายใจขึ้น

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม-อารมณ์

สำหรับเด็กแรกเกิดถึงอายุ 6 เดือน

- ร้องเพลงกล่อมเด็ก พูดคุยกับเขาด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยน
- ให้ทารกฟังเสียงที่อ่อนโยนหลากหลายชนิด เช่น ของเล่นที่มีเสียงดนตรีหรือกริ่งกริ่ง
- อุ้มทารกให้หันหน้ามาหาคุณ สบตา ยิ้ม และพูดคุยกับเขา เช่น เขาเป็นเด็กน่ารักและคุณก็รักเขามาก ในขณะที่เดียวกันก็สัมผัสเขาอย่างอ่อนโยน
- คุณควรอุ้มและปลอบโยนเวลาที่เขาร้องไห้ เพราะเขาอาจจะหิวหรือรู้สึกไม่สบายตัว
- พูดคุยกับเขา ถึงสิ่งที่เขามองเห็น ได้ยินและสัมผัสด้วยเสียงที่เบาและอ่อนโยนระหว่างที่ดูแลเขา เช่น ป้อนนม เปลี่ยนผ้าอ้อม พูดคุยกับเขา ถึงสิ่งที่เขาชอบหรือไม่ชอบ เช่น หนูไม่ชอบเสียงดัง หนูชอบนมอุ่นๆ
- พาเขาไปสถานที่ใหม่ๆ หรือพบสิ่งต่างๆ โดยมีคุณคอยดูแลความปลอดภัยให้เขา
- ชมเชยเขาบ่อยๆ โดยพูดกับเขาว่า เขาช่างเป็นเด็กที่น่ารักและแข็งแรง และคุณก็รักเขามาก
- เล่นเกมง่ายๆ กับเขา เช่น เล่นจ๊ะเอ๋ โดยคุณอาจใช้ผ้าบังหน้า
- ให้เขาได้เล่นของเล่นที่หลากหลายและปลอดภัย เช่น ภาชนะพลาสติก และช้อนไม้เพื่อเรียนรู้สิ่งต่างๆ
- วัยนี้ไม่ถือว่าเร็วเกินไปที่จะเริ่มอ่านหนังสือกับเขา โดยหาหนังสือภาพและพูดคุยเกี่ยวกับภาพที่เขาเห็นในขณะที่คุณกอดเขาอยู่



- วัยนี้ไม่ถือว่าเร็วเกินไปที่จะเริ่มอ่านหนังสือกับเขา โดยหาหนังสือภาพและพูดคุยเกี่ยวกับภาพที่เขาเห็นในขณะที่คุณกอดเขาอยู่
- เรียนรู้ภาษาของเขา เมื่อเขาพยายามพูดและแสดงท่าทางให้คุณรู้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร เช่น มีความสุข หิว หรือไม่สบายตัว
- โอบกอดและเท่ก่ล่อมเขาเบาๆ ตามจังหวะของเสียงเพลง เขาชอบถูกเท่ก่ล่อมและได้ใกล้ชิดกับคุณ

เด็กอายุ 6 เดือนถึง 1 ปี

เด็กวัยนี้เริ่มตอบสนองเวลาที่คุณยิ้มให้และหัวเราะเวลาจ้องมองคุณ เริ่มออกเสียง 2 เสียงติดกัน เช่น “มามามา” “بابาบา” “ดาดาดา” เขาตอบสนอง เช่น หยุดตอแง เมื่อคุณเท่ก่ล่อม เขาชอบที่ถูกสัมผัสและโอบกอด เขาตอบสนองต่อการแสดงความรักของคุณ และเริ่มแสดงสัญญาณว่าเขาเองก็รักคุณ ชอบจ้องมองทารกและเด็กๆ พยายามส่งเสียงพูดคุยกับคุณและสนใจเสียงของคุณโดยหันไปหาเสียงคน และบางครั้งอาจหันไปหาคุณ เวลาถูกเรียกชื่อ อาจกลัวเสียงที่ดังหรือไม่คุ้นเคย เวลาปลอบโยนให้เขาหยุดตอแง บางครั้งเขาต้องการความเจียบสงบ แต่บางครั้งเขาก็อยากให้คุณคุยและเล่นกับเขา สนุกกับเกมส์ เช่น เล่นจ๊ะเอ๋ ส่วนใหญ่แล้วเขาต้องการคุณ (พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู) ไม่ใช่ผู้ใหญ่คนอื่น

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม-อารมณ์

สำหรับเด็กอายุ 6 เดือนถึง 1 ปี



- เรียนรู้จังหวะชีวิตของเขา จัดเป็นตารางเวลา และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น เวลากินนม เวลานอน เปลี่ยนผ้าอ้อม พูดคุยกับเขาขณะป้อนนมหรือเท่ก่ล่อม จะช่วยให้เขาารู้สึกมั่นคงปลอดภัยและมีความสุข

- เด็กชอบและสนใจที่จะได้ยินเสียงใหม่ๆ เช่น เสียงกระดิ่ง เสียงกระชิบ เสียงหมาเห่า และบอกเขาว่าเสียงที่เขากำลังได้ยินคือเสียงของอะไร



- นอนลงบนพื้นข้างๆ เขา เล่นของเล่น อ่านหนังสือและสนุกสนานร่วมกัน สร้างช่วงเวลาที่ดีระหว่างกัน
- ควรตอบสนองเวลาที่เขาร้องแงง โดยอาจกระชิบเบาๆ หรืออุ้มและปลอบโยนด้วยเสียงที่อ่อนโยน เขาจะรู้สึกมั่นคงทางอารมณ์และรู้ว่า คุณจะคอยอยู่ดูแล ปกป้องเขาตลอดเวลา
- เล่นจ๊ะเอ๋และตบมือแผะๆ ยิ้มและหัวเราะอย่างมีความสุขขณะเล่น
- อ่านหนังสือกับเขา ในขณะที่เขานอนในอ้อมกอดคุณ ให้ชี้ภาพและพูดคุยเกี่ยวกับภาพนั้น เมื่อเขาโตขึ้น ควรให้เขาเลือกหนังสือที่เขาอยากอ่านกับคุณ
- ให้เขาฝึกป้อนตนเอง โดยใส่อาหารจำนวนเล็กน้อยลงในถ้วยพลาสติกและให้เขาใช้ช้อนสำหรับเด็ก เขาจะรู้สึกสนุกเมื่อได้ทำอะไรด้วยตนเอง
- ขณะกำลังแต่งตัวให้เขา หรือป้อนข้าวเขา คุณควรพูดว่า “นี่ขาของ... (ชื่อเขา)” “นี่ปากของ.....” เป็นต้น
- ให้เขาได้สำรวจสิ่งใหม่ๆ เพราะเขากำลังสนใจทุกๆ อย่างรอบตัว เช่น ให้เขาเล่นด้วยพลาสติก ซ้อนไม้
- พูดคุยโต้ตอบหรือทำเสียงเลียนแบบเขา เวลาที่เขาส่งเสียงให้นานที่สุดเท่าที่ทำได้
- ร้องเพลงและท่องบทกลอนให้เขาฟัง คุณอาจแปลงเพลงโดยใส่ชื่อของเขา ทำให้เขารู้สึกว่าเป็นคนพิเศษและรับรู้ถึงความรักที่คุณมีให้
- พาเขาไปบ้านเพื่อนที่มีลูก ควรอยู่ใกล้เขาตลอดเวลาเพื่อให้เขารู้สึกมั่นใจที่จะไปทำความรู้จักคนใหม่ๆ (เด็กบางคนอาจใช้เวลาบ้าง)

เด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 6 เดือน

ลูกค้นหาเสียงเรียกชื่อของคุณ มักสนใจทารกและเด็กอื่น สามารถแสดงอารมณ์ได้หลากหลาย เช่น ความสุข เสียใจ โกรธ หรือหงุดหงิด เริ่มกลัวหรืออายเวลาเจอคนแปลกหน้า และอีกฉาถ้าคุณไปสนใจคนอื่น เด็กบางคนต้องใช้เวลาในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ หรือคนแปลกหน้า เด็กอาจกลัวสิ่งบางอย่าง เช่น น้ำตก ความมืด สัตว์ตัวใหญ่ เสียงดัง หรือการเปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน เขาตอบสนองต่อคนแปลกหน้าไม่เหมือนกับที่แสดงกับคนคุ้นเคย เขาต้องการเห็นคุณตลอดเวลา และอาจโกรธถ้าเห็นคุณไปกับคนอื่น มักจะเลียนแบบคนอื่น เช่น เลียนเสียง ท่าทางหรือสีหน้า เขาแสดงความรักโดยการกอดและจูบพ่อแม่ หรือสัตว์ที่เลี้ยงหรือตุ๊กตา เวลาที่เขาเห็นคนอื่นไม่สบายใจ เขาอาจร้องไห้หรือแสดงความไม่สบายใจ เขาเริ่มแสดงให้รู้ได้ว่าชอบและไม่ชอบ โดยอาจผลักสิ่งที่ไม่ชอบออกไป และติดของเล่นหรือผ้าห่มที่ชอบ เขาเริ่มเป็นตัวของตัวเอง และดูเหมือนดีหรืออแงเวลาที่เขาไม่สามารถทำบางอย่างด้วยตนเอง

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม-อารมณ์

สำหรับเด็กอายุ 1 ปีถึง 1 ปี 6 เดือน

- จัดกิจวัตรประจำวันให้เป็นตารางเวลา เช่น กิน นอน เล่น อาบน้ำ พูดคุยกับเขาว่าตอนนี้เขาทำอะไรอยู่และจะทำอะไรต่อไป (เป็นการส่งเสริมความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางจิตใจ)
- พูดและแสดงให้เขารู้ว่าคุณรักเขาและเขาเป็นคนพิเศษสำหรับคุณ ทุกวัน ทั้งเวลาตื่นนอนและก่อนนอน
- เล่นบนพื้กับเขา คลานไปรอบๆ กับเขา หรือเพียงแค่นั่งลงกับเขา เขาก็จะรู้สึกดีใจที่มีคุณอยู่ใกล้



- คุณอาจให้เขาช่วยขณะทำอาหาร เช่น ตวงข้าวสาร
- เล่นเกมสัปดาห์ละครั้ง เช่น คนไหนหนูแดง คนไหนแม่เล็ก
- ขวนเขาเดินเล่นในสวนหรือสนามเด็กเล่น ให้เขาดูเด็กคนอื่นเล่นโดยอาจร่วมเล่นด้วยหรือไม่ก็ได้
- ขวนเขาเล่นกับหน้ากระจกเงาถามเขาว่าเขาเห็นอะไรบ้าง
- อ่านหนังสือกับเขาทุกวันก่อนเข้านอน ให้ลูกได้เลือกหนังสือและนอนขดในอ้อมกอดคุณ
- ให้ลูกได้เลือกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวเขา เช่น อาหาร เสื้อผ้า ของเล่น เพราะเขาจะรู้สึกสนุกที่ได้เลือก
- ขวนเพื่อนที่มีลูกมาบ้าน และจัดเตรียมของเล่นให้พอ เพื่อฝึกให้เขารู้จักแบ่งปันของเล่นกับเด็กอื่น
- ขณะแต่งตัวหรือเปลี่ยนผ้าอ้อม ให้คุยเกี่ยวกับอวัยวะของเขาหรือคุณ เช่น จมูกแม่อยู่ตรงนี้ นี่จมูกของหนู



เด็กอายุ 1 ปี 6 เดือนถึง 2 ปี

เด็กวัยนี้ร่าเริง มีความสุขและมักยิ้มให้คนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กด้วยกัน ช่างพูดช่างคุย และมักพูดคำใหม่ๆ ได้ทุกวัน ชอบมากอดจูบพ่อ แม่หรือผู้เลี้ยงดู เขาสามารถแสดงอารมณ์ได้หลากหลาย เช่น กลัว เห็นใจ สำนึกผิด หรือกระอักกระอ่วน ชอบทำอะไรด้วยตนเอง ทำให้ดูเหมือนคือ ซึ่งถือว่าเป็นลักษณะปกติ ชอบช่วยเหลืองานบ้านง่ายๆ เมื่อเผชิญกับปัญหา จะมาขอความช่วยเหลือจากคุณ ชอบเล่นใกล้ๆ กับเด็กคนอื่น แต่ยังไม่เล่นด้วยกัน เขาอาจยื่นของเล่นให้เด็กคนอื่น แต่จริงๆ แล้วเขายังไม่รู้จักแบ่งปัน และจะทวงของเล่นชิ้นนั้นกลับทันที เขาสามารถเล่นตามลำพังคนเดียวได้ในช่วงเวลาสั้นๆ เขาแสดงความชอบและไม่ชอบอะไรอย่างชัดเจน เด็กวัยนี้มัก

ชอบพูดว่า “ไม่” และอารมณ์เสียหรืออแงได้ง่ายเวลาที่ไม่ได้ตั้งใจ ชอบที่จะถูกกอดและอ่านหนังสือกับคุณ แต่ก็จะมีอารมณ์เสียเวลาที่ต้องแยกจากคุณ เด็กวัยนี้ชอบเลียนแบบคนอื่นและต้องการการได้รับความสนใจจากคนอื่น เวลาส่องกระจกหรือดูรูปถ่ายของตนเอง เขารู้ว่านั่นคือตัวเขา

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม-อารมณ์

สำหรับเด็กอายุ 1 ปี 6 เดือนถึง 2 ปี

- เด็กวัยนี้ชอบถูกโอบกอด หอมแก้ม และบอกเขาว่า “คุณรักเขามากแค่ไหน”
- จัดงานเลี้ยงสมมติขึ้น โดยให้ตุ๊กตาหลายๆ ตัวเป็น “แขกรับเชิญ” และตัดภาพจากนิตยสารมาทำเป็น “ของขวัญ” และ “ขนมเค้ก” หาของเล่นที่เลียนแบบเครื่องเรือนภายในบ้านให้เขาได้เล่น เช่น เตาพลาสติก ซ้อนไม้ หรืออาจใช้กล่องกระดาษมาสมมติเป็นตู้เย็น
- เด็กวัยนี้ชอบเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย จึงควรพาเขาไปเดินเล่นที่สนามเด็กเล่นหรือสวนสาธารณะหรือตลาด
- วัยนี้ชอบช่วยทำงานบ้าน จึงควรมอบ-หมาย “หน้าที่” ให้เขาภูมิใจในตนเอง เช่น เช็ดโต๊ะ เก็บของเล่น กวาดบ้าน เป็นต้น
- ช่วยเขาให้รู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยเล่นเกมทายอารมณ์จากสีหน้า (เล่นหน้ากระจกเงา) เช่น มีความสุข หน้าเศร้า หน้าโกรธ เป็นต้น
- คุณอาจใช้ผ้าห่มหรือเสื่อมาทำเป็น “มุมส่วนตัว” ให้เขาได้เล่นอยู่ข้างใน



- ให้เขาเล่นกับเด็กคนอื่น เนื่องจากวัยนี้ยังไม่รู้จักการแบ่งปัน ดังนั้นจึงควรจัดหาของเล่นให้พอสำหรับเด็กทุกคน คุณควรอยู่ใกล้เขาเพื่อช่วยให้เขาเรียนรู้วิธีที่จะเล่นกับเด็กคนอื่น

- เขาอยากทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง ควรให้เขาได้กินอาหาร-ดื่มน้ำเอง ต้องทำใจว่าอาจจะหกเลอะเทอะบ้าง
- การเล่านิทานก่อนนอนเป็นวิธีช่วยลดความตื่นเต้นให้เขา ควรให้เขาเลือกหนังสือ พลิกหน้าหนังสือ และบอกชื่อรูปภาพในหนังสือ (โดยมีคุณคอยช่วย)



เด็กอายุ 2 ปีถึง 2 ปี 6 เดือน

เด็กวัยนี้ชอบเลียนแบบคุณ ผู้ใหญ่คนอื่นและเพื่อนของเขา ต้องการทำทุกอย่างด้วยตนเอง แม้ว่าเขาจะไม่สามารถทำได้ ชอบพูดคำว่า “ของหนู” “ไม่” “หนูทำเอง” เขามีอารมณ์หลากหลายและแสดงออกอย่างเต็มที่ จึงไม่น่าแปลกใจหากเวลาที่เขาโกรธแล้วจะโวยวายมาก เช่น นอนดิ้นกับพื้น ช่วงนี้จะชอบเลียนแบบงานบ้านและสามารถเก็บของเล่นของตัวเองได้ (โดยมีคุณคอยช่วย) ชอบลองทำสิ่งใหม่ๆ ไปในที่ๆ ไม่เคยไป แต่จะรู้สึกอึดใจหากมีคุณอยู่ใกล้ๆ เขาสนใจเด็กคนอื่น และกำลังเรียนรู้ว่าจะเล่นกับเด็กคนอื่นอย่างไร ชอบเล่นใกล้เด็กคนอื่น แต่ยังไม่ได้เล่นด้วยกันและยังไม่รู้จักการแบ่งปัน ยังรอคอยไม่เป็น เวลาที่อยากได้อะไรจะต้องได้ทันที ยังต้องการให้ผู้ใหญ่หรือเด็กคนอื่นที่เขาคุ้นเคยสนใจเขา ในขณะเดียวกันก็อายคนแปลกหน้า รู้วิธีแสดงความรู้สึก เช่น เมื่อถูกกอดหรือหอมแก้ม เขาจะกอดและหอมแก้มคนนั้น นอกจากนี้เขายังปลอบใจเวลาที่คนคุ้นเคยไม่สบายใจ รู้จักชื่อของตนเอง และรู้ว่าตัวเองชอบหรือไม่ชอบอะไร เขาอาจจะติดสิ่งของบางอย่าง เช่น ผ้าห่ม ตุ๊กตา เป็นต้น ของเล่นสมมติ เช่น เล่นทำครัว หรือคุ้ยโทรศัพท์ของเล่น เรียนรู้กิจวัตรประจำวันของบ้าน แต่ยังไม่เข้าใจกฎเกณฑ์เท่าไรนัก



กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม-อารมณ์

สำหรับเด็กอายุ 2 ปีถึง 2 ปี 6 เดือน

- ตั้งกฎง่ายๆ ง่ายๆ และปฏิบัติตามกฎอย่างสม่ำเสมอ (เขากำลังเรียนรู้กฎระเบียบแต่ต้องการให้คุณคอยเตือนบ่อยๆ)
- กำหนดช่วงเวลาทำกิจกรรมร่วมกันกับเขา ได้ขีดตัวนอนเล่นด้วยกัน หรืออ่านหนังสือร่วมกันก่อนนอน
- ทำให้เขารู้สึกว่าเป็น “คนพิเศษ” และชมเวลาที่เขาทำอะไรใหม่ๆ ได้ ควรพูดว่า “หนูทำ...ได้เอง” “ขอบใจจังที่ช่วยแม่เก็บของ” อย่าลืมบอกเขาว่าคุณรักเขามากในขณะที่คุณกอดและหอมเขา สัมผัสเขาอย่างนุ่มนวลจะช่วยให้เขาเข้าใจได้
- ควรอยู่ใกล้ๆ ขณะที่เขากำลังเล่นกับเพื่อน เพื่อชี้แนะวิธีสลับกันเล่น เพราะเด็กวัยนี้ยังไม่รู้จักแบ่งปัน แต่การสลับกันเล่นจะช่วยให้เขาเรียนรู้วิธีแบ่งปัน
- ให้ทางเลือกง่ายๆ แก่เขา เช่น หนูจะใส่เสื้อสีฟ้าหรือสีแดง หนูจะกินข้าว หรือก๋วยเตี๋ยว
- ให้เขาทำอะไรด้วยตัวเองมากขึ้น เช่น วางแก้วอีโก้บ้าง เพื่อให้เขาป็นขึ้นไปล้างมือหรือแปรงฟัน ให้เขาเลือกและหยิบเสื้อผ้าด้วยตัวเอง
- เล่นกับเขาบนพื้น ให้เขาเป็นผู้นำว่าอยากเล่นของเล่นอะไร ด้วยวิธีไหน
- กระตุ้นให้เขาเล่นสมมติ โดยหาของเล่นประเภทเครื่องครัวของเด็ก และชวนเขาเล่นทำครัว อย่าลืมชมเวลาเขาเอามาให้คุณกิน
- ช่วยให้ได้เข้าใจอารมณ์ตัวเองมากขึ้น โดยสะท้อนให้เขาฟัง เช่น หนูดูมีความสุข หนูกำลังโกรธ
- เวลาที่เขาร้องอแงหรือลงไปนอนดิ้นกับพื้น คุณควรสงบและพูดกับเขาด้วยน้ำเสียงนิ่งๆ ถ้าหากทำได้ ให้เพิกเฉยจนกว่าเขาจะหยุดไปเอง



เด็กอายุ 2 ปี 6 เดือนถึง 3 ปี

เขาชอบเล่นข้างๆ เด็กคนอื่น เขามีจินตนาการมากขึ้น ดังนั้น หนูนมมือ ตุ๊กตา หรือของเล่นสมมติเป็นของเล่นที่เหมาะสมสำหรับวัยนี้ เริ่มเข้าใจอารมณ์ของคนอื่น เขาบอกได้ว่าเด็กคนอื่นรู้สึกโกรธ หรือมีความสุข เด็กวัยนี้เริ่มรู้จักแบ่งปันได้เป็นบางครั้ง มักส่งเสียงดังและชอบบงการผู้อื่น เขาอาจจะพูดดังและเร็ว เริ่มปฏิบัติตามคำสั่งง่ายๆ ที่ทำอยู่เป็นประจำ เช่น “ไปเอาเสื้อผ้าในห้องนุมาซิ” “ไปเอาถ้วยมาให้แม่หน่อย” เขาชอบฟังนิทานและเพลงซ้ำไปซ้ำมา เขาต้องการเป็นอิสระจากคุณ แต่บางครั้งก็ต้องการให้คุณอยู่ใกล้ๆ เขาสามารถแยกจากคุณได้ง่าย ถ้าไปในที่ที่คุ้นเคย เขาสามารถบอกได้ว่าเขาเป็นเด็กผู้ชายหรือเด็กผู้หญิง อาจท้าทายผู้ใหญ่ที่คุ้นเคยได้ และมักจะตั้งใจเวลาได้พบกับเพื่อน อาจกรีดร้องและอาละวาดเวลาไม่ได้ตั้งใจ เขาชอบถูกโอบกอด แต่ต้องไม่ใช่ตอนที่กำลังเล่นอยู่

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม-อารมณ์

สำหรับเด็กอายุ 2 ปี 6 เดือนถึง 3 ปี

- ทำหนังสือ “พิเศษ” สำหรับเขา โดยติดรูปเขา คนในครอบครัว และสิ่งพิเศษเกี่ยวกับตัวเขา
- เล่าให้เขาฟังเกี่ยวกับเรื่องสนุกๆ ที่เขาทำตอนที่ยังเป็นทารก บางครั้งเล่าเรื่องที่เขาชอบไปสักพักแล้วลองหยุดดูว่าเขาสามารถเล่าต่อได้หรือไม่
- ให้เขาช่วยคุณทำอาหารและทำความสะอาดบ้าน เช่น เด็ดผัก เก็บช้อนเข้าที่เป็นต้น
- เขาชอบเลียนแบบคุณ คุณจึงควรพูดคำใหม่ๆ ทำเสียงสัตว์ต่างๆ และทำเสียงหลายๆ แบบ และดูว่าเขาเลียนแบบท่าทางและเสียงของคุณได้หรือไม่
- วาดรูปภาพที่แสดงอารมณ์ต่างๆ เช่น โกรธ หงุดหงิด มีความสุข และกระตุ้นให้เขาใช้ภาพพวกนี้เวลาต้องการบอกถึงความรู้สึกของเขา

- กำหนดช่วงเวลาพิเศษอ่านหนังสือร่วมกัน อาจ
นอนขดตัวใกล้ๆ กันขณะอ่าน อ่านเป็น
ช่วงก่อนนอน)
- ให้เขาทำอะไรด้วยตัวเองมากขึ้น เช่น
วางแก้วใกล้อ่าง เพื่อให้เขาป็นขึ้นไป
ล้างมือหรือแปรงฟัน ให้เขาเลือกและ
หยิบเสื้อผ้าด้วยตัวเอง
- เล่นกับเขาและฝึกให้เขารู้จักแบ่งปัน ชมเชย
เมื่อเขาทำได้ แต่อย่าเพิ่งคาดหวังว่าเขาจะทำได้ดี
- พาเขาไปสนามเด็กเล่น เล่นกับเขาใกล้ๆ เด็กอื่น เขาอาจเพียงจ้องมอง
ดู เมื่อพร้อมเขาจึงจะเล่นกับคนอื่น



เด็กอายุ 3 ปีถึง 4 ปี

เด็กวัยนี้สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง และมักจะพูดว่า “หนูจะทำมันเอง” แม้ว่าเขาจะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น แต่เขากำลังเรียนรู้การทำตามกฎเกณฑ์ และต้องการให้คุณเตือนเขาอย่างนุ่มนวล สามารถเล่นกับเด็กอื่นได้ในช่วงสั้นๆ เขากำลังเรียนรู้การแบ่งปันและสลับกันเล่นกับเพื่อน อาจมีเพื่อนที่เขาชอบเล่นด้วยเป็นพิเศษ เด็กวัยนี้จะชอบเล่นกับเพื่อนเพศเดียวกัน เขาเป็นตัวของตัวเองมากและไม่เกาะมือคุณตลอด (เพียงแค่อูใกล้ๆ) เวลาออกไปนอกบ้าน อารมณ์ของเขาสามารถเปลี่ยนไปมาได้เร็ว เช่น กำลังหัวเราะเปลี่ยนมาร้องไห้ เขากำลังเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ของตัวเอง บางครั้งเขาพูดได้ว่าเขากำลังรู้สึกอย่างไร เริ่มเรียนรู้ความรู้สึกของคนอื่น และอาจบอกได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร เขาใช้จินตนาการแต่งเรื่อง และเล่นสมมติกับตุ๊กตาหรือของเล่น เช่น คุยโทรศัพท์พร้อมกับออกท่าทาง เขาอาจทำตัวเป็นเจ้านายและออกคำสั่งกับคนรอบข้าง เพราะเขาเป็นตัวของตัวเองและให้คุณค่ากับตัวเอง เขาอาจทำตามที่คุณอื่นบอกแต่เขาเต็มใจที่จะ

ทำในสิ่งที่เป็นความคิดของเขาเอง เขาอาจรู้สึกกลัวและฝันร้าย การดูโทรทัศน์โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องที่น่ากลัวทำให้เขานอนฝันร้าย เขาจดจ่อในกิจกรรมได้ยาวนานขึ้น (อย่างน้อย 5 นาที)

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม-อารมณ์

สำหรับเด็กอายุ 3 ปีถึง 4 ปี

- เล่าเรื่องสนุกหรือที่น่าสนใจเกี่ยวกับตัวเขา สังเกตว่าเขาเล่าเรื่องอื่นที่เกี่ยวกับตัวเองได้หรือไม่
- ให้อ่านหนังสือเกี่ยวกับเพื่อนหรือเล่นในสนามเด็กเล่น เด็กวัยนี้จะมีเพื่อนในจินตนาการ ให้อ่านหนังสือและเล่นกับเพื่อนที่เขาสมมติขึ้นมา (ถ้ามี)
- ให้อ่านหนังสือเกี่ยวกับเสื้อผ้าหรืออาหาร เช่น “หนูจะใส่เสื้อสีฟ้าหรือสีเขียว” “หนูจะกินไข่เจียวหรือไข่ต้ม”



- เล่นเกมส์ที่ต้องสลับกันเล่น เช่น โยนบอล
- เล่นสมมติกับตุ๊กตา 2 ตัวที่ทะเลาะกัน พูดคุยกับเขาว่าอะไรเกิดขึ้น แต่ละตัวรู้สึกอย่างไร และจะแก้ปัญหานี้อย่างไร
- มีช่วงเวลา “พิเศษ” ทุกวัน นอนขดตัวใกล้กันแล้วอ่านหนังสือร่วมกัน ค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาขึ้นทีละน้อยเท่าที่เขาสนใจฟังได้ เล่าเรื่องตลกที่เข้าใจง่ายให้เขาฟัง เพราะจะเป็นช่วงเวลาที่ดีที่จะได้หัวเราะร่วมกัน
- วาดภาพใบหน้าแสดงอารมณ์ต่างๆ และตัดภาพไปติดกับไม้ไอศกรีม และให้เขาใช้ประกอบเวลาเขามีอารมณ์ตรงกับภาพนั้นๆ
- บอกให้เขารู้ว่าคุณรักเขาและเขาเป็นเด็กที่น่ารักมาก พร้อมกับกอดและหอม



เด็กอายุ 4 ปีถึง 5 ปี

เด็กวัยนี้ชอบเล่นกับเด็กอื่น และมักมีเกมส์และเพื่อนที่ “ถูกใจ” เริ่มแบ่งปันและสลับกันเล่นกับเพื่อนได้ แต่ยังหวงของเล่นที่เป็น “ชิ้นโปรด” เขาบอกได้ว่ารู้สึกอย่างไร เริ่มเข้าใจกฎระเบียบต่างๆ สั้นๆ ทั้งที่บ้านและโรงเรียน เริ่มเข้าใจถึงอันตรายและรู้ว่าจะต้องอยู่ห่างจากสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ชอบเรื่องตลกและเข้าใจมุขตลก เขาเริ่มควบคุมความรู้สึกอัดอั้นคับข้องใจได้ ช่วงนี้เขาใช้จินตนาการอย่างมาก และมีความคิดสร้างสรรค์เวลาเล่น เขามักใช้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับตนเอง เช่น ไปซื้อของ ไปโรงเรียน มักมีเพื่อนในจินตนาการมาเล่นกับเขา เข้านอนพร้อมกัน และไปโรงเรียนด้วยกัน เขาเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นและชอบการผจญภัย ดังนั้นเขาจะสนใจและพยายามทำสิ่งใหม่ เขามีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของผู้อื่นมากขึ้น สามารถแสดงความเห็นใจเวลาที่น้องหรือเพื่อนอารมณ์ไม่ดีหรือได้รับบาดเจ็บ

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม-อารมณ์

สำหรับเด็กอายุ 4 ปีถึง 5 ปี

- แนะนำให้เขารู้จักกับอารมณ์ความรู้สึกใหม่ๆ โดยใช้ภาพ ท่าทางและภาษาพูด กระตุ้นให้เขาพูดถึงความรู้สึกของตนเอง
- กระตุ้นให้เขาทำกิจกรรมที่ต้องแบ่งปัน เช่น ดินสอสี แป้งโดว์ หรือหนังสือนิทาน ให้เขาได้เล่นกับเด็กอื่นมากๆ
- ให้เขาใช้ความคิดสร้างสรรค์ผ่านการประดิษฐ์ของเหลือใช้ เช่น กล่องเปล่า กาว กระดาษ หนังสยองรัดของ และนิตยสาร
- พาเขาไปร้านขายของหรือร้านอาหาร ให้เขาสังเกตสถานที่ใหม่ๆ ผู้คนใหม่ๆ ว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
- ให้เขาช่วยทำงานบ้านหรือทำสวน โดยแบ่งเป็นพื้นที่ส่วนตัวของเขา รวมถึงให้เขาช่วยเทขยะหรือปัดฝุ่นออกจากโต๊ะ

- พูดคุยเกี่ยวกับเกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นภายในบ้าน เช่น ปลั๊กไฟ เตารวมถึงภายนอกบ้าน เช่น เวลาเดินข้ามถนน การพูดคุยกับคนแปลกหน้า
- กระตุ้นให้เขาเป็นตัวของตัวเอง โดยให้เตรียมอาหารด้วยตนเอง เช่น ไปหยิบนมมาเทใส่แก้ว เลือกเสื้อผ้าที่จะใส่เอง
- แต่งเรื่องว่าตุ๊กตา 2 ตัวกำลังเถียงกัน พูดถึงความรู้สึกของตุ๊กตาแต่ละตัว และปรึกษากับเขาว่าควรจะทำอย่างไร
- จัดให้ตุ๊กตามาเล่นกันเป็นกลุ่ม และให้แต่ละตัวแต่งตัวเล่นเป็นคนทำงานต่างกัน เช่น ครู ตำรวจ หมอ และให้เขาลองพากย์เป็นตัวละครต่างๆ
- เขาเข้าใจกฎกติกามากขึ้น แต่ก็ยังต้องการให้เตือนอยู่บ้าง คุณควรตั้งกฎที่สั้น เข้าใจง่าย และปฏิบัติตามกฎอย่างสม่ำเสมอ
- อย่าลืมหกอดเขา ชมเชยในสิ่งที่เขาทำได้ใหม่ๆ (ความคิดสร้างสรรค์) การพูดแสดงความรู้สึก (แทนการตีหรือแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม) และการแบ่งปันของเล่นกับคนอื่น



เด็กอายุ 5 ปีถึง 6 ปี

เขาชอบเล่นเป็นกลุ่มทั้งที่สนามเด็กเล่นและที่โรงเรียน และสามารถเล่นได้กับเพื่อนทุกคนที่อยู่ห้องเรียนเดียวกัน แต่บางครั้งก็เล่นได้ตึกกับเพื่อนเพียง 1-2 คน มักเลือกเพื่อนสนิทด้วยตัวเอง ชอบเล่นเกมที่มีกฎกติกาได้ง่ายๆ ได้ เช่น งูตกบันได บิงโก โดมิโน เข้าใจและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบได้ ทั้งที่บ้านและโรงเรียน สามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึกได้หลากหลาย บางครั้งก็อาจอิจฉาน้องที่ได้รับความสนใจจากพ่อแม่ เป็นตัวของตัวเอง และชอบที่จะ



เลือกสิ่งต่างๆ ด้วยตัวของเขาเอง ไม่ว่าจะ
จะเป็นเสื้อผ้า อาหาร หรือกิจกรรม
ที่สนใจ เขาไวต่อความรู้สึกของ
เด็กคนอื่นและสามารถบอกได้ว่า
คนอื่นรู้สึกอย่างไร เช่น เพื่อนหนู
กำลังเศร้า ชอบพูดคุยกับผู้ใหญ่
และเด็กที่คุ้นเคย เข้าใจและรู้จัก
การแบ่งปันและสลับกันเล่น แต่
อาจยังไม่สามารถปฏิบัติได้ตลอด

เริ่มเข้าใจถึงความ “ถูกต้อง” และ “ไม่ถูกต้อง” แต่ยังไม่สามารถปฏิบัติตน
ได้ “ถูกต้อง” ทุกครั้ง

การได้รับอนุญาตจากผู้ใหญ่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา ดังนั้น เขาต้องการ
ให้ผู้ใหญ่สนใจและรับรู้สิ่งที่เขาปฏิบัติ เขาเริ่มควบคุมตนเองได้มากขึ้นใน
สถานการณ์ที่อยู่กับกลุ่มเพื่อนและยืนในแถวเพื่อรอคอยให้ถึง “คิว” ของ
ตนเองได้ สามารถตอบสนองต่อคำขอเช่น พูดเบาๆ หรือเดินที่ทางเท้าเขามี
สมาธิหรือความสนใจจดจ่อยาวนานขึ้น ทำให้ทำสิ่งที่ได้รับมอบหมายจน
เสร็จหรือฟังนิทานได้จนจบ

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม-อารมณ์

สำหรับเด็กอายุ 5 ปีถึง 6 ปี

- เด็กทุกคนมักรู้สึกดีที่เขาได้ช่วยงานบ้าน คุณควรชมเชยว่าเขาเก่งและ
ช่วยคุณได้มาก
- กระตุ้นให้เขาเลือกสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะจะเป็นเสื้อผ้าหรืออาหาร
โดยให้ทางเลือกสัก 2-3 ข้อ
- เขาอาจต้องการความช่วยเหลือจากคุณบ้างเมื่อมีปัญหา โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งเวลาที่ทะเลาะกับเพื่อน คุณควรบอกให้เขาพูดด้วยตนเอง
(โดยมีคุณคอยชี้แนะ)

- พูดคุยเรื่องตลกหรือให้ทายคำถาม “อะไรเอ่ย”
- ท่องโคลงสำหรับเด็กที่เขาชอบ โดยเน้นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความ “ถูกต้อง” และ “ไม่ถูกต้อง” และถกเถียงกับเขาว่าอะไรเป็นลักษณะที่เรียกว่า “คนดี” และ “คนไม่ดี”
- ให้เขาดูรูปในนิตยสารที่เกี่ยวข้องกับคนต่างวัฒนธรรม พูดคุยถึงความแตกต่างระหว่างครอบครัวของเขากับคนอื่น
- ฝึกให้เขาจำ “วันเกิดของเขา” “เบอร์โทรศัพท์” “ชื่อ-นามสกุลของเขา” เพื่อเวลาที่เขาพลัดหลง
- เล่นเกมส์ที่มีกฎตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไป เช่น งูตกบันได บิงโก
- ใช้ภาพจากนิตยสารมาพูดคุยกับเขาถึงสิ่งที่เป็นอันตราย “ของจริง” เช่น ปืน ไฟไหม้ และสิ่งที่ไม่จริง เช่น ผี ความมืด
- ใช้กล่องเปล่าสร้างเป็นร้านค้า บ้าน หรือสถานีดับเพลิง และให้เขาชวนเพื่อนมาเล่นโดยใช้สิ่งเหล่านี้ เช่น ชายของ ดับเพลิง หรือเล่นหุ่นมือ
- เวลาที่เขาอยู่กับเพื่อน คุณควรให้พวกเขาได้เล่นเกมที่ต้องช่วยกัน เช่น ช่วยสร้างบ้าน (จากผ้าห่มเก่า) หรือเตะบอล
- กระตุ้นให้เขาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกฎที่บ้านกับโรงเรียน และอธิบายเหตุผลที่ต้องมีกฎเหล่านี้



ภาคผนวก

นอนเท่าไร...จึงจะเพียงพอ

การนอนหลับมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต การพัฒนาสมองและสุขภาพของเด็ก โดยเวลานอนทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโต (growth hormone) มากขึ้น ส่งผล



กระตุ้นการเจริญเติบโตและควบคุมสัดส่วนของไขมันในกล้ามเนื้อ เด็กที่นอนไม่เพียงพอจะเกิดปัญหาการเจริญเติบโตไม่ดี การเรียนรู้ช้าลง ความจำลดลง การสร้างภูมิคุ้มกันโรคลดลง ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย จึงต้องส่งเสริมให้เด็กนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง

น้ำหนักและส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ดีและเพิ่มขึ้นดีหรือไม่

น้ำหนักและส่วนสูงเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงการเจริญเติบโต เด็กๆ ควรเฝ้าระวังการเจริญเติบโตด้วยตนเอง โดยติดตามน้ำหนักและส่วนสูงทุก 6 เดือน เพื่อประเมินว่าได้รับอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโตหรือไม่ โดยการจุดน้ำหนักและส่วนสูงบนกราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ทำให้ทราบทั้งภาวะการเจริญเติบโตและแนวโน้มการเจริญเติบโต โดยที่กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุควรอยู่ในระดับ “ส่วนสูงตามเกณฑ์ค่อนข้างสูง และ สูง” และกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงควรอยู่ในระดับ “สมส่วน” หากน้ำหนักและส่วนสูงไม่อยู่ในระดับที่กล่าวไว้ข้างต้น เด็กควรสำรวจการกินอาหารของตนว่าเป็นไปตามที่แนะนำหรือไม่ ต้องปรับปรุงการกินอาหารให้ถูกต้องตามที่แนะนำ เพื่อให้น้ำหนักและส่วนสูงกลับมาอยู่ในระดับตามเกณฑ์ค่อนข้างสูง หรือสูง และน้ำหนักกลับมาอยู่ในระดับสมส่วน เพื่อจะได้มีภาวะการเจริญเติบโตดี ปกติ มีรูปร่างสมส่วน

เทคนิคการชั่งน้ำหนัก

1. ไม่ควรชั่งน้ำหนักหลังกินอาหารทันที
2. ควรชั่งน้ำหนักในช่วงเวลาเดียวกัน เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักหรือภาวะโภชนาการเป็นรายบุคคล
3. ควรถอดเสื้อผ้าออกให้เหลือเท่าที่จำเป็นโดยเฉพาะเสื้อผ้าหนาๆ รวมทั้งรองเท้า ถุงเท้า และนำสิ่งของออกจากตัว
4. ในกรณีที่ใช้เครื่องชั่งน้ำหนักแบบยีนชนิดเข็ม
 - ผู้ที่ทำการชั่งน้ำหนักจะต้องอยู่ในตำแหน่งตรงกันข้ามกับเด็ก ไม่ควรอยู่ด้านข้างทั้งซ้ายหรือขวา เพราะจะทำให้อ่านค่าน้ำหนักมากไปหรือน้อยไปได้
 - เข็มที่ชี้ไม่ตรงกับตัวเลยหรือขีดแบ่งน้ำหนักต้องอ่านค่าน้ำหนักอย่างระมัดระวัง เช่น 10.1 หรือ 10.2 หรือ 10.8 กิโลกรัม
5. อ่านค่าให้ละเอียดมีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 10.6 กิโลกรัม
6. จดน้ำหนักให้เรียบร้อยก่อนลงจากเครื่องชั่ง

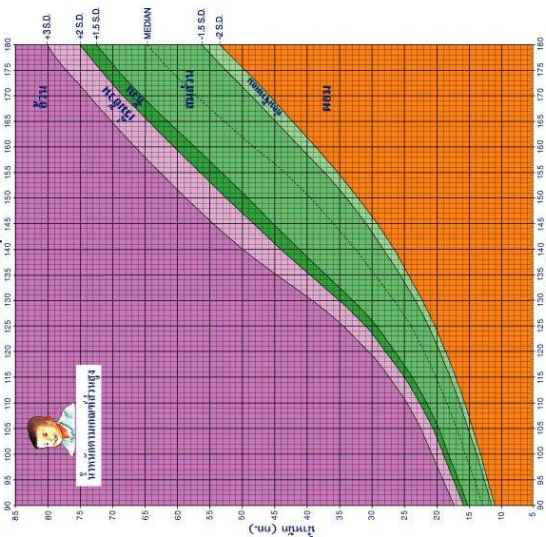


เทคนิคการวัดส่วนสูง

1. ถอดรองเท้า ถุงเท้า
2. ผู้หญิง ถ้ามียก ที่คาดผม หรือมัดผม ควรนำออกก่อน
3. ยืนบนพื้นราบ เท้าชิด
4. ยึดตัวขึ้นไปข้างบนให้เต็มที่ ไม่งอเข่า
5. ศีรษะ หลัง ก้น ส้นเท้า สัมผัสกับไม้วัด
6. ตามองตรงไปข้างหน้า ศีรษะไม่เอียงซ้าย-เอียงขวา ไม่แหงนหน้าขึ้น หรือก้มหน้าลง
7. ใช้ไม้ฉากในการอ่านค่าส่วนสูง
8. อ่านค่าส่วนสูงให้อยู่ในระดับสายตาผู้วัด โดยอ่านค่าให้ละเอียดมีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 118.4 เซนติเมตร



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี

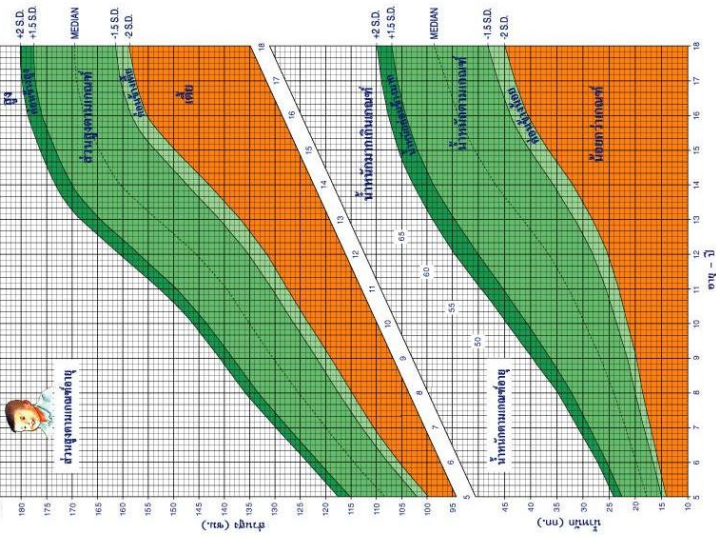


น้ำหนักเกินเกณฑ์สูง
 หมายความว่า...
 ...

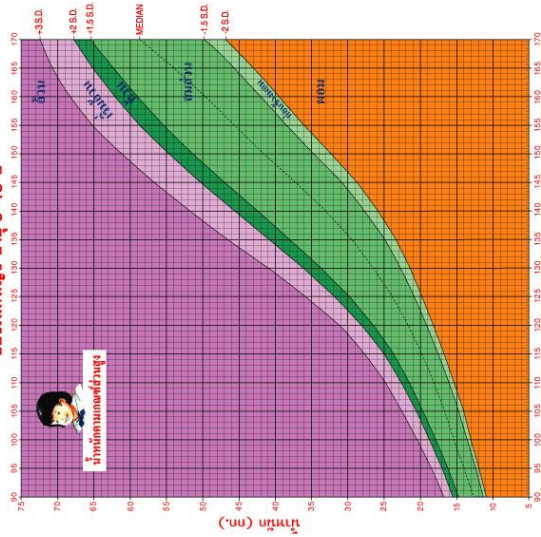
น้ำหนักเกินเกณฑ์สูง
 หมายความว่า...
 ...

น้ำหนักเกินเกณฑ์สูง
 หมายความว่า...
 ...

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี

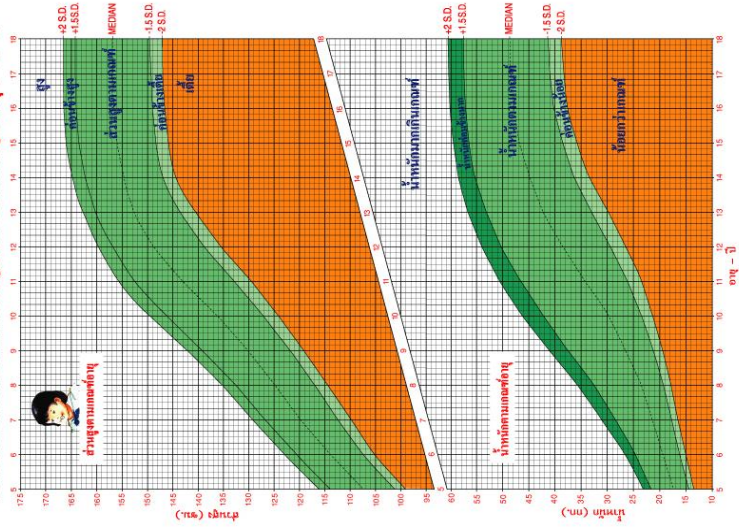


กราฟแสดงเกณฑ์น้ำหนักการเจริญเติบโต
ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



เกณฑ์ประเมินเกณฑ์		
น้ำหนักตามเกณฑ์สูง	น้ำหนักตามเกณฑ์ต่ำ	น้ำหนักตามเกณฑ์สูง
เด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์สูงเกินไป (มากกว่า +2SD) หรือต่ำกว่าเกณฑ์สูงเกินไป (น้อยกว่า -2SD) อาจเกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดีได้	เด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์สูงเกินไป (น้อยกว่า -2SD) หรือต่ำกว่าเกณฑ์สูงเกินไป (น้อยกว่า -2SD) อาจเกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดีได้	เด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์สูงเกินไป (มากกว่า +2SD) หรือต่ำกว่าเกณฑ์สูงเกินไป (น้อยกว่า -2SD) อาจเกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดีได้
หมายเหตุ: กรณีที่เด็กมีน้ำหนักเกินเกณฑ์สูงเกินไป (มากกว่า +2SD) หรือต่ำกว่าเกณฑ์สูงเกินไป (น้อยกว่า -2SD) ควรปรึกษาแพทย์		

กราฟแสดงเกณฑ์น้ำหนักการเจริญเติบโต
ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



บรรณานุกรม

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการบันทึกและประเมินการบริโภคอาหารทั่วไปและอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2548.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2543.

คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดความต้องการสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. อาหารทารก อายุแรกเกิด-12 เดือน. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ม.ป.ท.: ม.ป.พ., 2555.

คณะกรรมการจัดทำหนังสือแคลเซียมและสุขภาพ. แคลเซียมและสุขภาพ. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2545.

คณะทำงานจัดทำเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย. เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปี. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2542.

คณะทำงานจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546. พิมพ์ครั้งที่ 3. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2546.

คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. คู่มือธงโภชนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2552.

คณะทำงานจัดทำคู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย. คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2547.

ลัดดา เหมาะสุวรรณ. พัฒนาการด้านกายของเด็กไทย: การเจริญเติบโตภาวะโภชนาการ และสมรรถภาพทางกาย. ในโครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย. หาดใหญ่: เอกสารหาดีใหญ่, 2547.

วิทยา กุลสมบูรณ์. ปัญหาสุขภาพเด็กจากขนมขบเคี้ยวและแนวทางการแก้ไข (ออนไลน์). สืบค้นข้อมูลจาก: http://www.noasbestos.org/hcp/images/mydata/work/food_child/healthproblemfromsnack.pdf. สมพล สงวนรังศิริกุล. ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเด็ก (อายุ 2-12 ปี). กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2546.

สาคร ธนमितต์. ผลกระทบของภาวะทุพโภชนาการตลอดวงจรชีวิตมนุษย์. การประชุมวิชาการโภชนาการ 44 เรื่องอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ วันที่ 21-23 มกราคม 2545.

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. รายงานสุขภาพโลก 2002 ลดปัจจัยเสี่ยงสร้างเสริมสุขภาพ (The World Health Report 2002 Reducing Risks, Promoting Healthy Life). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามเจริญพาณิชย์, 2546.

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการพัฒนาสู่องค์การส่งเสริมเด็กไทยเติบโตเต็มศักยภาพ. ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามเจริญพาณิชย์. 2556.

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-18 ปี. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2556.

อุมภาพร สุทัศน์วรวิฑูฒิ, สุภาพรรณ ตันตราชีวธร, สมโชค คุณสนอง. คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ป๊อปปี้ เอ็นเตอร์ไพรซ์, 2552.

Black RE, Allen LH, Bhutta ZA, Caulfield LE, Onis M de, Ezzati M, Mathers C, Rivera J. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. Lancet 2008; 371: 243-60.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Fact Sheets- Underage Drinking (Online). Available: <http://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm>.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Fact Sheets- Underage Drinking (Online). Available: <http://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm>.

Food Agriculture Organization. Human energy requirements. Report of a joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Rome, 17-24 October 2001. Rome: FAO, 2004.

Lucas BL, Escott-Stump S. Nutrition in childhood. In: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause's Food & Nutrition Therapy. St. Louis: Saunders Elsevier 2008; 222-245.

Rojroongwasinkul N, Kijboonchoo K, Wimonpeerapattana W, Purttiponthane S, Yamborisut U, Boonpradern A, et al. SEANUTS: The nutritional status and dietary intakes of Thai children 0.5-12 years old. Br J Nutr 2013; 110: S36-S44.

The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee. ABM clinical protocol #7: Model of breastfeeding policy (revision 2010). Breastfeeding Medicine 2010; 5: 173-177.

World Health Organization. Complementary feeding of a young children in developing countries: a review of current scientific knowledge. WHO/UNU/98.1. Geneva: World Health Organization, 1998.

World Health Organization. The optimal duration of exclusive breast-feeding. Report of an expert consultation. Geneva, Switzerland, 28-30 March 2001. World Health Organization, 2002.

