สร้างพฤติกรรมการกินที่ดีให้ลูกน้อย

คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 4, 2024

3นาที

ทุกคนรู้ดีว่าควรกินผักและผลไม้ให้ครบ 5 ส่วนในแต่ละวัน แล้วลูกของฉันต้องกินแบบนี้ด้วยรึเปล่า? อยากได้คำแนะนำในการสร้างพฤติกรรมการกินที่ดีให้ลูกน้อย
อ่านเพิ่มเติม

“ดื่มซุปของเธอให้หมดแล้วเธอจะตัวโตและแข็งแรง” “กินผักของหนูให้หมดถ้าหนูอยากมีสุขภาพดีและแข็งแรง” ใครไม่เคยได้ยินข้อความเหล่านี้ตอกย้ำซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อกระตุ้นให้เรามีพฤติกรรมการกินที่ดี คุณอาจแปลกใจที่คุณก็พูดเรื่องเดียวกันนี้กับลูกของคุณ เมื่อลูกหันหน้าหนีจากถั่วแขกบดละเอียด หรือคายบร็อคโคลี่ที่คุณปรุงไว้สุดฝีมือออกมาทีละชิ้นๆ! นั่นเพราะพฤติกรรมการกินอาหารที่ดีต้องเริ่มต้นจากการฝึกกินอาหารเสริมตามวัยอย่างถูกต้อง อย่างไรก็ตาม การสอนให้ลูกมีพฤติกรรมการกินที่ดีก็ไม่ใช่เรื่องง่าย

พัฒนาการด้านการกินอาหารของลูก

• ระบบย่อยอาหารของเด็กจะพัฒนาได้สมบูรณ์หลังจากอายุได้ 2 ปี แต่พบว่า 50% ของเด็กที่มีอายุระหว่าง 13-18 เดือน กินอาหารเหมือนกันกับพ่อแม่ของเขา! ซึ่งเสี่ยงต่อการที่ลำไส้จะถูกทำลาย ซึ่งลำไส้เป็นพื้นฐานที่สำคัญของระบบภูมิคุ้มกัน
• 30% ของเด็กที่มีอายุระหว่าง 6 เดือนถึง 2 ปี มีภาวะขาดธาตุเหล็ก และมี 4.2% เป็นโรคโลหิตจาง
• เด็กมักได้รับโปรตีนซึ่งเป็นสารอาหารที่ใช้ในการเสริมสร้างเซลล์ต่างๆ (โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ปลา และไข่) มากเกินไป โดยเฉพาะในช่วงอายุระหว่าง 6-36 เดือน ซึ่งทำให้เด็กมีความเสี่ยงที่จะมีน้ำหนักเกิน และอาจทำให้กลายเป็นเด็กอ้วนเมื่อเติบโตขึ้น ปริมาณที่เหมาะสมคือ 20 กรัมต่อวันจนอายุได้ 12 เดือน และ 30 กรัม/วัน จนอายุได้ 3 ปี
• เด็กเล็กมากกว่าครึ่งหนึ่งกินอาหารที่มีรสหวานมากเกินไป
• การศึกษาทางระบาดวิทยาแสดงให้เห็นว่า 5-15% ของทารกแรกเกิดที่มีอายุระหว่าง 3-18 เดือน และมากกว่า 20% ของเด็กอายุระหว่าง 18-24 เดือน ได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอกับความต้องการในแต่ละวัน

โภชนาการสำหรับเด็กอายุ 6/8 เดือนขึ้นไป

• กินอาหาร 4 มื้อ/วัน โดยอาหารต้องมีความสมดุลทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ผลไม้ ผัก ผลิตภัณฑ์จากนมและซีเรียล (อาหารเช้าจากธัญพืช) + อาหารว่างตอนประมาณ 4 โมงเย็น
• อย่าให้ขนมระหว่างมื้ออาหาร ถ้าลูกหิวในช่วงเช้า หรือในเวลากลางคืน ให้ดื่มน้ำจากขวด หรือแก้ว และเพิ่มปริมาณอาหารมื้อต่อไปให้มากขึ้นอีกนิด
• พยายามเปลี่ยนอาหารของพวกเขาในแต่ละสัปดาห์ เพื่อพัฒนาประสาทในการรับรู้รสชาติ การให้อาหารรสชาติเดิมๆ กับเขา อาจทำให้พวกเขาไม่ยอมลองอาหารใหม่ๆ
• เนื้อสัตว์/ ปลา: วันละครั้งก็เพียงพอ โดยกิน 3-4 ช้อนชาในช่วงอายุระหว่าง 6-12 เดือน 30 กรัม เมื่ออายุ 12-36 เดือน และ 50 กรัม เมื่ออายุ 3-4 ปี
• ไข่ เริ่มด้วยไข่แดง (ไข่แดง 1/2 ฟอง จนกระทั่งอายุได้ 7 เดือน ไข่แดง 1 ฟองเมื่ออายุระหว่าง 8-18 เดือน) แล้วค่อยให้ไข่ทั้งฟอง สัปดาห์ละครั้ง
• สำหรับเกลือ ไม่จำเป็นต้องใส่เกลือลงในอาหารสำหรับเด็กที่ทำเองที่บ้าน และไม่ควรใส่เกลือลงในอาหารกระปุกที่ซื้อมาด้วย! การไม่เติมเกลือเป็นพฤติกรรมที่ดีที่ควรทำไปตลอดชีวิต
• เก็บน้ำหวานไว้สำหรับโอกาสพิเศษ เช่น วันเกิด และให้ดื่มน้ำเปล่าในเวลาปกติ

เกร็ดความรู้

เรื่องจริงที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว: การที่คุณรับประทานอาหารตามโภชนาการที่เหมาะสมเหมือนกันกับเด็กนั้น จะช่วยให้พวกเขามีความพร้อม และมีพฤติกรรมการกินอาหารที่ดีตามที่คุณต้องการ ถ้าเป็นไปได้ ลองให้พวกเขาช่วยคุณในครัว เพื่อให้เวลากินอาหารกลายเป็นช่วงเวลาที่สนุกและมีความสุข และควรให้สมาชิกในครอบครัวนั่งลงรับประทานอาหารร่วมกัน