คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมอาหารตามช่วงวัย
บทความ

เมนูอาหารสุขภาพและการจัดอาหารสำหรับวัยเตาะแตะ

พ.ย. 4, 2024

3นาที

คำแนะนำต่อไปนี้เป็นสิ่งที่เด็กวัยเตาะแตะต้องการทุกวันซึ่งจะทำให้การวางแผนง่ายขึ้นตามความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับระดับกิจกรรมและอายุ

มีหลายสิ่งที่ควรพิจารณาเมื่อจะวางแผนการจัดอาหารสำหรับวัยเตาะแตะ คำแนะนำต่อไปนี้จะรวบรวมสิ่งที่เด็กวัยเตาะแตะต้องการทุกวันซึ่งจะทำให้การวางแผนง่ายขึ้น คำแนะนำง่ายๆ - ความต้องการของเด็กวัยเตาะแตะแต่ละคนจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับระดับกิจกรรมและอายุ

อาหารที่มีประโยชน์สำหรับวัยเตาะแตะ * ควรประกอบด้วย:

เนื้อสัตว์หรือสัตว์ปีกวันละ 1 หน่วยบริโภค เทียบเท่ากับเนื้อสัตว์ เนื้อไก่ หรือเนื้อปลา 65 กรัม ไข่ไก่ขนาดใหญ่ 1 ฟอง หรือถั่วอบ ½ ถ้วย
+
ผลไม้ วันละ ½ หน่วยบริโภค หรือประมาณ 150 กรัม ผลไม้ชิ้นเล็ก 1 ชิ้นหรือผลไม้กระป๋อง ½ ถ้วย (เทียบเท่า 1 หน่วยบริโภค สำหรับผู้ใหญ่)
+
นม วันละ 1-1½ หน่วยบริโภค ซึ่ง นม 1 หน่วยบริโภค = นม 250 มล. เนยแข็ง 40 กรัมหรือโยเกิร์ต 1 ถ้วย
+
ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 4 แก้ว (ความต้องการน้ำจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสภาพอากาศและระดับกิจกรรม สิ่งที่บอกว่าเด็กๆ ได้รับน้ำเพียงพอคือปัสสาวะจะใสจนถึงมีสีเหลืองอ่อนๆ)
+
ผักวันละ 2-3 หน่วยบริโภค (1 หน่วยบริโภค จะประมาณ 75 กรัมหรือผักสุก ½ ถ้วยหรือสลัด 1 ถ้วย)
+
ข้าว-แป้ง วันละ 4 หน่วยบริโภค (1 หน่วยบริโภค = ข้าวสวย ½ ถ้วย ขนมปัง 1 แผ่น พาสต้าต้มสุกหรือซีเรียล 30 กรัม)
+
อาหารตามใจชอบ 1 หน่วยบริโภค (ขนมปังกรอบ 30 กรัม เค้ก 1 ชิ้นหรือเนย 1 ช้อนโต๊ะ)
+
ออกกำลังกาย 7 ครั้งต่อสัปดาห์ เด็กวัยเตาะแตะควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง จำกัดการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ มือถือและการดูโทรทัศน์
=
การนอนหลับที่ดี - การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
=
เด็กที่มีความสุข!

* ปริมาณอาหารที่แนะนำอ้างอิงตามความต้องการของเด็กวัยเตาะแตะอายุ 13-23 เดือน ตาม Australian Guide to Healthy Eating