โภชนาการเด็กวัยเริ่มคลาน ช่วยเพิ่มพลังสมอง

บทความ

พ.ย. 4, 2024

4นาที

โภชนาการเด็กที่ดี สำคัญต่อการเจริญเติบโตทั้งร่างกาย โดยเฉพาะสมอง เพื่อให้ลูกมีความจำที่ดี เรียนรู้ได้ไว ควรเสริมโภชนาการเด็กที่ดีให้ลูกตั้งแต่วัยเริ่มคลาน
อ่านเพิ่มเติม

ในช่วงวัยเริ่มคลาน หรือช่วงวัยประมาณ 8 เดือน ถือเป็นช่วงวัยทองของลูกน้อย เพราะลูกจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักที่มากขึ้น ลูกเริ่มนั่ง คลาน เคลื่อนไหวเองได้ โดยเฉพาะพัฒนาการด้านสมองลูกจะมีพัฒนาการแบบก้าวกระโดด ซึ่งพัฒนาการที่กล่าวมานี้ล้วนแล้วแต่เป็นผลมาจากโภชนาการเด็กทั้งสิ้น หากลูกวัยเริ่มคลานไม่ได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการที่มากขึ้น อาจส่งผลต่อพัฒนาการการเรียนรู้ของลูกในโลกกว้าง ดังนั้นวัยนี้จึงเป็นช่วงชีวิตที่มีความสำคัญมาก ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ให้ได้รับสารอาหารและโภชนาการที่ถูกออกแบบมาอย่างเหมาะสม เพราะสารอาหารที่ลูกได้รับประทานเข้าไปนั้น จะถูกนำไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต และมีส่วนช่วยส่งเสริมพัฒนาการในทุกๆ ด้าน คุณแม่จึงควรให้ลูกน้อยได้รับโภชนาการเด็กที่ดี ตั้งแต่แรกเกิด โดยให้ลูกได้ดื่มนมแม่ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ควบคู่ไปกับโภชนาการที่ดี ให้ลูกได้กินครบทั้ง 5 หมู่ พร้อมเสริมอาหารตามวัยที่เหมาะสม อย่าง อาหารเสริมธัญพืชที่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์จำพวกปลา เป็นต้น

โภชนาการเด็กวัยเริ่มคลาน

สารอาหารสำหรับเด็กวัยเริ่มคลาน ควรได้รับสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งสารอาหารเหล่านี้สามารถได้รับจากการกินอาหารที่หลากหลาย ได้แก่ ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม น้ำมันจากไขมันที่ดี ผัก ผลไม้ รวมทั้งอาหารเสริมธัญพืชซึ่งมีหลากหลายรสชาติ เช่น ข้าวสาลี ปลาและผักโขม หรือข้าวบดไก่และ แครอท เป็นต้น ซึ่งลูกจะได้ประโยชน์จากธัญพืชจากธรรมชาติ เพื่อพัฒนาการด้านร่างกายที่คุณพ่อคุณแม่จะเห็นจากน้ำหนักตัว ส่วนสูง เส้นรอบวงศีรษะของลูก กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และกล้ามเนื้อมัดเล็กมีมากขึ้น จนสามารถหยิบจับ และเริ่มคลานได้ มีความอยากรู้อยากเห็น ส่งผลให้สมองมีการเจริญเติบโตพร้อมเรียนรู้ด้วยเช่นกัน

ข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้บอกไว้ว่า ดีเอชเอ เป็นส่วนประกอบของเซลล์สมองถึงร้อยละ 65 เป็นสารอาหารที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ แต่จะได้จากอาหารจำพวกปลา ฉะนั้นดีเอชเอจึงมีความสำคัญมากต่อสตรีในระยะตั้งครรภ์ คุณแม่ที่อยู่ในระยะให้นมบุตร รวมไปถึงเมื่อลูกถึงวัยที่ต้องเสริมอาหารตามวัย ปลา ก็นับเป็นโภชนาการเด็กที่

ดีที่คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกได้รับประทาน เพราะนอกจากจะช่วยพัฒนาสมองแล้ว ปลายังมีโปรตีนสูง ร่างกายจะนำโปรตีนจากเนื้อปลามาใช้เสริมสร้างเนื้อเยื่อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพื่อการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ด้วยนะคะ

เนื้อปลานอกจากจะเป็นแหล่งอาหารโปรตีนชั้นดี ย่อยได้ง่ายกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ ทำให้ระบบย่อยอาหารของลูกไม่ต้องทำงานหนัก อีกทั้งเนื้อปลายังเป็นเนื้อที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีไขมันต่ำ ช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด ที่สำคัญปลายังมีประโยชน์ต่อการพัฒนาสมองของลูกไม่น้อยหน้าอาหารชนิดอื่น เพราะปลามีกรดไขมันที่สำคัญต่อการพัฒนาสมอง ช่วยส่งเสริมให้ลูกเกิดการเรียนรู้ที่ดีตามมาภายหลัง นั่นคือ ดีเอชเอ (DHA) และ อีพีเอ (EPA) กรดไขมันที่สำคัญต่อการพัฒนาระบบประสาทและสมอง โดยเฉพาะในส่วนของความจำและการเรียนรู้ รวมถึงช่วยพัฒนาการมองเห็น เพราะเป็นส่วนประกอบสำคัญของจอประสาทตาอีกด้วย นอกจากนี้ปลาทะเล ส่วนใหญ่จะมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง จะช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ปลาทะเลต่างๆ จะมีแร่ธาตุไอโอดีนสูง ช่วยป้องกันภาวะขาดสารไอโอดีนได้ เป็นต้น

ดังนั้นคุณแม่สามารถเสริมโภชนาการเด็กที่ดีให้ลูก โดยการให้รับประทานปลาให้บ่อยขึ้น เคล็ดลับที่อยากแชร์คุณแม่สำหรับการทำปลาเป็นอาหารเสริมน่าหม่ำสำหรับเจ้าตัวเล็ก ดังนี้

- คุณแม่สามารถให้อาหารที่มีส่วนผสมของเนื้อปลากับลูกได้ตั้งแต่วัย 6 เดือนขึ้นไป แต่ปลาทะเลควรเริ่มหลังอายุ 1 ปีขึ้นไป
- ควรเริ่มที่ปลาน้ำจืดก่อนปลาทะเล เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกเกิดอาการแพ้
- ควรเลือกปลาเนื้อนิ่ม ก่อนให้ควรลอกหนังปลาออกเอาแต่เนื้อ และเลาะก้างออกให้หมด แล้วใช้นิ้วมือที่สะอาดยีดูอีกครั้งว่ายังมีก้างอยู่หรือไม่
- ส่วนของการปรุงปลาควรใช้วิธีต้มหรือนึ่ง ควรใส่ปลาในหม้อขณะน้ำกำลังเดือด แล้วใส่น้ำส้มสายชูเล็กน้อยเพื่อไม่ให้เหม็นคาว เมื่อนึ่งปลา ควรนำปลาใส่ตะแกรง ใช้น้ำมะนาวผสมเกลืออย่างละครึ่งช้อนชาทาให้ทั่วตัวปลา เพื่อไม่ให้ปลาแตกเละ ปลาทะเลอย่างปลาคอด ปลาแซลมอน ก็สามารถเสริมให้กับลูกได้บ้างเช่นกัน โดยเริ่มให้ปริมาณเล็กน้อยก่อน และเพิ่มขึ้นเมื่อลูกโตขึ้นตามลำดับ

แน่นอนว่าการให้ลูกได้รับประทานปลาจะช่วยเสริมพัฒนาการด้านสมองของลูกได้ แต่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรให้ลูกได้รับประทานปลาเพียงอย่างเดียวนะคะ ควรให้ลูกได้รับโภชนาการเด็กที่ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่อย่างมีคุณภาพเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายตามวัยลูก และอาจเสริมด้วยอาหาร

เสริมธัญพืชที่มีธาตุเหล็กสูง และมีส่วนผสมจากปลา ซึ่งมีสารอาหารที่จำเป็นต่อลูกหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็น ดีเอชเอ วิตามินบี 12 หรือแคลเซียมช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตทั้งร่างกาย และสมอง ให้ลูกพร้อมเรียนรู้อย่างมีความสุขในทุกๆ วัน

*** หมายเหตุ - ควรปรึกษาแพทย์หากคุณและครอบครัวมีประวัติโรคภูมิแพ้ การแพ้อาหาร โรค Celiac Disease หรือสงสัยว่าลูกน้อยมีปัญหาเรื่องการกิน เช่น ภาวะลิ้นติด มีความผิดปกติทางร่างกายหรือจิตใจ เป็นต้น ***

อ้างอิง:
https://bit.ly/3saOkME
https://bit.ly/3r9tA6G
https://www.tmwa.or.th/new/lib/file/20170121162528.pdf