



บทความ

4 เช็กลิสต์เตรียมของใช้ลูกให้พร้อมก่อนพาลูกเที่ยว

พ.ย. 14, 2024

7 นาที

เมื่อต้องพาลูกไปเที่ยวนอกบ้าน คุณพ่อคุณแม่มีวิธีการเตรียมของใช้ให้ลูกยังไง? มาดูเช็กลิสต์เตรียมของใช้ให้ลูก และการจัดเตรียมอาหารเพื่อโภชนาการที่ดีสำหรับลูกน้อยกัน

คำถามที่พบบ่อย

เวลาเดินทางไกลๆ ลูกจะเบื่อแล้วร้องกินขนมตลอดทางเลยคะ จะจัดการยังไงดีคะ?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าเป็นสถานการณ์ที่น่าเหน็ดเหนื่อยใจมาก ลองเตรียม "กล่องของว่างมหาสนุก" ที่มีของกินเล่นที่ดีต่อสุขภาพหลากหลายชนิด เช่น ผลไม้หั่นชิ้นเล็กๆ, ขนมปังกรอบรสจืด, หรือซีเรียลธัญพืช ใส่กล่องแบ่งช่องไว้คะ การมีตัวเลือกที่หลากหลายจะช่วยให้เขารู้สึกสนุกเหมือนได้เล่นเกมเลือกของกิน และเบี่ยงเบนความสนใจจากขนมหวานได้ดีกว่าคะ แต่หากน้องมีพฤติกรรมร้องขอแต่ขนมหวานอย่างรุนแรงจนน่ากังวล การปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินพฤติกรรมกินโดยรวมก็เป็นทางเลือกที่ดีคะ

เวลาไปเที่ยวต่างจังหวัด ลูกไม่ยอมกินอาหารแปลกๆ เลยคะ จะกินแต่ข้าวไข่เจียว แบบนี้เขาจะขาดสารอาหารไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องปกติมากคะที่เด็กๆ จะยึดติดกับ "Comfort Food" หรืออาหารที่คุ้นเคยเวลาไปอยู่ในที่ที่ไม่คุ้นเคยคะ ในช่วงเวลาสั้นๆ ของการเดินทาง การที่เขายอมทานอะไรสักอย่างก็ถือว่าดีมากแล้วคะ คุณแม่ไม่ต้องกังวลเรื่องการขาดสารอาหารในระยะสั้นนี้คะ เราอาจจะพกวิตามินรวมสำหรับเด็กติดไปด้วยเพื่อความสบายใจคะ แต่หากน้องเป็นเด็กที่เลือกกินอย่างรุนแรง (Picky Eater) อยู่แล้วเป็นปกติ การปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการเด็กก่อนเดินทางก็เป็นความคิดที่ดีคะ

หนูจะรู้ได้อย่างไรคะว่าร้านอาหารข้างทางที่เราแวะ สะอาดและปลอดภัยพอสำหรับลูก?

คลิก

เป็นความกังวลที่ถูกต้องเลยคะ หลักการง่ายๆ คือ "สุก ร้อน สะอาด" คะ พยายามเลือกร้านที่ดูโปร่ง อากาศถ่ายเทดี และเลี้ยงอาหารที่ปรุงทิ้งไว้นานๆ คะ เมนูที่ปลอดภัยที่สุดมักจะเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เช่น ข้าวต้มร้อนๆ หรือก๋วยเตี๋ยวคะ และควรหลีกเลี่ยงน้ำแข็ง นำเปล่าจากเหยือก และผักสดที่อาจล้างไม่สะอาดคะ แต่หากน้องมีประวัติท้องเสียหรือแพ้อาหารได้ง่าย การเตรียมอาหารสำเร็จรูปสำหรับเด็ก (เช่น อาหารซอง) ติดไปด้วยก็เป็นทางเลือกที่ปลอดภัยที่สุดคะ และหากเกิดอาการผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

เขียนและตรวจทานความถูกต้องโดย อ.ปิยวรรณ วงศ์วสุ อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาด้านอาหารและโภชนาการ

พาลูกน้อยไปเที่ยวนอกบ้าน เรื่องอาหารต้องทำอย่างไร รวมเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับอาหารการกินสำหรับเด็กวัย 1-3 ปี ยามออกทริป เพื่อโภชนาการที่ดีของลูกน้อยวัยเตาะแตะ

วันหยุดใกล้จะมาถึงที่ไร เหล่าคุณแม่คงอยากพาลูกน้อยไปออกทริปเที่ยวกันใช่ไหมคะ แต่ไม่ว่าเจ้าตัวน้อยของคุณแม่จะอยู่ที่บ้านหรือที่ไหน เขาก็ยังต้องได้รับอาหารที่เหมาะสมและปลอดภัยอยู่เสมอ บทความนี้เราจึงมีเทคนิคดีๆ เกี่ยวกับการเตรียมตัวด้านอาหารเมื่อต้องออกทริปเที่ยว สำหรับลูกน้อยวัย 1 – 3 ปีมาฝากกันคะ

4 เช็กลิสต์เตรียมของใช้ลูกให้พร้อมก่อนพาลูกเที่ยว

ออกทริปทั้งที เรื่องอาหารการกินต้องเตรียมอะไรบ้าง!

- **อุปกรณ์การกิน** เช่น ถ้วย ชาม แก้วน้ำ และช้อนส้อมขนาดเล็กสำหรับเด็ก จะได้กินดื่มได้สะดวกพอดีคำ ไม่ต้องกลัวทำเครื่องแก้วที่ไหนแตกเสียหาย แถมยังมั่นใจในความสะอาดด้วยค่ะ
- **ผ้ากันเปื้อนและอุปกรณ์ทำความสะอาด** เช่น ผ้าอ้อม ทิชชูเปียก และผ้าเช็ดทำความสะอาดอื่นๆ เพราะมีเด็กวัยนี้มักมีความอยากรู้อยากเห็น เล่นสนุกกับอาหาร จนทำหกเลอะเทอะได้ง่ายๆ
- **น้ำดื่มสะอาดและกระติกน้ำ** ป้องกันอาการขาดน้ำ พยายามให้ลูกดื่มน้ำบ่อยๆ โดยเฉพาะเมื่ออยู่กลางแจ้งหรือออกเที่ยวในวันที่อากาศร้อน
- **ขนมหรืออาหารมีอว้าง** มีไว้แก้หิวระหว่างวัน ยิ่งหากเป็นทริปเดินทางไกลอย่างการนั่งรถไฟ หรือขึ้นเครื่องบินแล้ว แนะนำให้เตรียมเพื่อไว้มากๆ ป้องกันเหตุเครื่องดีเลย์แล้วลูกน้อยเกิดอารมณ์เสีย ซุกซนระหว่างนั่งรอ และจะได้มีอะไรรองท้องหากเวลารับประทานอาหารมื้อหลักต้องล่าช้าออกไปค่ะ
- **นมสำหรับเด็ก** เด็กวัยเตาะแตะควรดื่มนม 2 - 3 แก้วต่อวัน ดังนั้นคุณแม่จึงควรให้ลูกน้อยได้มีโอกาสดื่มนมด้วย แม้ในยามออกทริปเที่ยว

อาหารมีอว้างยามออกเที่ยว เลือกอย่างไรให้ดีต่อลูกน้อย

หลีกเลี่ยงการให้ขนมหวานหรือขนมกรุบกรอบ เช่น ช็อคโกแลต ลูกกวาด มันฝรั่งทอด เพราะนอกจากจะไม่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เด็กต้องการแล้ว ยังมักให้พลังงาน น้ำตาล หรือโซเดียมในปริมาณสูง อาจทำให้เด็กติดรสหวานหรือเค็มจนปฏิเสธอาหารรสจืดได้

หลีกเลี่ยงการให้ลูกน้อยกินอาหารมีอว้างมากเกินไปเมื่อใกล้มื้ออาหารหลัก เพราะของว่างเหล่านี้ต่อให้เป็นชนิดที่ดีต่อสุขภาพ ก็ยังมีคุณค่าทางโภชนาการไม่ครบถ้วนเท่ากับอาหารเต็มมื้อ จึงไม่ควรให้ลูกน้อยรู้สึกอิ่มจนไม่ยอมรับประทานอาหารมื้อหลักค่ะ

ระมัดระวังการให้อาหารที่มีลักษณะเป็นเม็ดเล็ก รูปร่างกลม หรือแข็ง ซึ่งง่ายต่อการสำลักหรือติดคอ เนื่องจากเด็กวัยนี้อาจพยายามกลืนอาหารโดยไม่เคี้ยว ตัวอย่างอาหารที่ติดคอหรือสำลักได้ง่าย เช่น ถั่วเมล็ดเล็ก องุ่น ข้าวโพดคั่ว ลูกเกด ไส้กรอกคอกเทล ลูกอม ลูกอมชนิดเยลลี่ เป็นต้น

ตัวอย่างอาหารมีอว้างที่ดีต่อสุขภาพและพกพาได้สะดวก

- ผลไม้ เช่น กล้วย ส้ม แอปเปิ้ล (ปอกเปลือกและหั่นพอดีคำ)
- ผักหั่นแท่ง เช่น แครอท แตงกวา
- โยเกิร์ตรสจืด หรือโยเกิร์ตใส่ผลไม้
- ซีเรียลอัดแท่ง ซีเรียลกับนม
- แชนดวีช ขนมปังกรอบ (เลือกที่รสชาติหวานน้อย)



นมล่ะ! เลือกแบบไหน ถึงจะดีต่อลูกน้อย

นมอันดับหนึ่งที่เหมาะสมกับลูกน้อยคงหนีไม่พ้นนมแม่ ซึ่งควรให้นมแม่ต่อเนื่องควบคู่อาหารตามวัย จนถึงอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น โดยคุณแม่สามารถนำนมบรรจุใส่ขวดนมหรือถุงน้ำนมแช่ใน กระจกน้ำแข็งเพื่อรักษาอุณหภูมิระหว่างเดินทาง แต่หากคุณแม่ไม่มีน้ำนมบีบเก็บไว้แล้วหรือไม่ สะดวกในการพกนมแม่ไปด้วย สามารถให้น้องดื่มนมกล่อง UHT หรือนมผงแทนค่ะ เพราะเด็กอายุ 1 ขึ้นไปสามารถดื่มกล่อง UHT ได้อย่างปลอดภัย โดยคุณแม่สามารถเลือกได้ทั้งนมวัวธรรมดา หรือ นมสูตรสำหรับเด็ก (นมสูตร 3) หากเป็นนมสูตรสำหรับเด็กโดยเฉพาะ ก็จะมีการเติมวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารอื่นๆ ที่เหมาะสมกับความต้องการของลูกน้อยเพิ่มเข้าไป เช่น กรดโฟลิก วิตามิน บี 6 วิตามิน บี 12 แคลเซียม และ ธาตุเหล็ก รวมถึงสารอาหารที่มีบทบาทต่อพัฒนาการสมองและ ระบบประสาทอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) มีส่วนช่วยในการ สร้างไมอีลินและสารสื่อประสาท ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการส่งสัญญาณประสาท ดีเอชเอ (DHA) และ โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9) ที่เป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ ระบบประสาท และสมอง หรือ จุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์อย่าง บี แล็กทิส (*B. lactis*) ซึ่งมีส่วนช่วยสนับสนุนสมดุล ของจุลินทรีย์ในลำไส้ และเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยดูแลสุขภาพจากภายใน ควบคู่กับการเติบโตในแต่ละวันของลูกน้อย เพื่อให้เค้าสามารถออกเผชิญโลกกว้างได้อย่างมั่นใจ

ส่วนคำถามที่ว่าใช้นมผง หรือนมกล่อง UHT ดีกว่ากันนั้น คงต้องบอกว่า หากเป็นนมสูตรเดียวกัน แล้ว คุณแม่สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัยทั้งคู่เลยค่ะ ดังนั้น วิธีเลือกอาจจะหันมามองที่ความสะดวก มากกว่า เช่น ชงนมผงให้ลูกดื่มตอนอยู่บ้านหรือที่โรงแรม และดื่มนมกล่อง UHT แทนเมื่อออกนอกมา เทียบหรืออยู่ระหว่างการเดินทางค่ะ แต่หากลูกน้อยของคุณแม่มีข้อจำกัดทำให้ต้องดื่มนมสูตร พิเศษ (เช่น แพ้นมวัว) ควรปรึกษาแพทย์เพิ่มเติมถึงสูตรนมที่รับประทานได้และให้เตรียมนมเผื่อ ไว้มากกว่าปกติ เพราะจุดหมายที่เดินทางไปอาจไม่มีนมชนิดนั้นๆ จำหน่ายค่ะ

ที่สำคัญควรเลือกนมรสจืดเพื่อไม่ให้ลูกน้อยติดรสหวานและได้น้ำตาลส่วนเกิน รวมถึงหลีกเลี่ยง การนำนมทางเลือก เช่น นมอัลมอนด์ นมข้าวโพด นมถั่วเหลือง (ยกเว้นสูตรสำหรับเด็กแพ้นมวัว) ให้ลูกน้อยดื่มทดแทนนมวัว เนื่องจากนมเหล่านี้มักมีแคลเซียมและสารอาหารอื่นๆ ไม่เพียงพอต่อ ความต้องการของเด็กค่ะ นอกจากนมรสจืดที่แนะนำแล้ว ยังมีนมที่มีรสหวานจากธรรมชาติ เช่น นมยูเอชทีผสมน้ำผึ้งแท้ ไม่เติมน้ำตาลทราย ซึ่งมีทั้งวิตามิน แร่ธาตุ และยังเป็นแหล่งช่วยเติม

พลังงานระหว่างวันสำหรับลูกน้อยได้เป็นอย่างดี

ข้อควรรู้! เมื่อพาลูกน้อย กินข้าวนอกบ้าน

การพาลูกเข้าร้านอาหารเป็นเรื่องที่ปฏิเสธไม่ได้เมื่อพาเค้าออกมาเที่ยว และถือเป็นการเปิดประสบการณ์ใหม่ๆ ทั้งในด้านการกินและการเข้าสังคมที่ดีสำหรับเค้าค่ะ แต่สำหรับคุณแม่มือใหม่ที่กำลังลังเลกับการพาลูกน้อยเข้าร้านอาหาร เรามีข้อแนะนำมาให้ดังนี้ค่ะ

- **เลือกร้านที่เป็นมิตรกับเด็ก (Kid-friendly restaurants)** เช่น มีเก้าอี้เสริม ชุดระบายสีให้เล่น มีเมนูอาหารเด็ก หรือเป็นร้านสำหรับครอบครัว เพราะนอกจากจะเหมาะกับเจ้าตัวน้อยแล้ว ลูกค้ำท่านอื่นก็จะเข้าใจธรรมชาติของตัวร้านอาหารด้วย ต่างจากร้านประเภทอื่นที่ลูกค้ำอาจคาดหว้งบรรยากาศที่ไม่มีเสียงรบกวนจากเด็ก
- **ไม่โฟกัสที่ “เมนูเด็ก” แต่เลือกเมนูที่ดีต่อสุขภาพ** แม้บางร้านจะมีเมนูสำหรับเด็กโดยเฉพาะ แต่หลาย ๆ ครั้งเมนูเหล่านี้เน้นที่การมีหน้าตาน่ารักมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ (เช่น มันฝรั่งทอดรูปหน้ายิ้ม หรือ นักร้อง) คุณแม่ไม่จำเป็นต้องเลือกเฉพาะเมนูเด็กของทางร้าน แต่สามารถเลือกเมนูทั่วไปที่ปรุงสุก อ่อนนุ่ม และทานง่ายก็ได้ โดยเน้นเลือกเมนูที่ดีต่อสุขภาพ มีสารอาหารครบ 5 หมู่ มีข้าวหรือเส้นก๋วยเตี๋ยว ผักหลากสี และเนื้อสัตว์เป็นองค์ประกอบ โดยแจ้งทางร้านว่าเป็นอาหารสำหรับเด็ก ให้ปรุงรสอ่อน ลดเกลือน้ำตาล งดผงชูรส และแจ้งวัตถุประสงค์ที่ลูกแพ้ (ถ้ามี)
- **ตัดอาหารให้ลูกแต่พอดี** เด็กวัย 1-3 ปี จะรับประทานอาหารน้อยกว่าผู้ใหญ่ประมาณ 1/2 - 1/4 เท่าต่อมื้อ1 ดังนั้น หากเมนูที่สั่งเป็นขนาดปกติควรตัดแยกออกมาให้เค้าทานแค่ครึ่งถึงหนึ่งส่วนสี่จาน โดยยังคงสัดส่วนของผัก เนื้อสัตว์ และข้าวให้คงเดิม เพื่อป้องกันลูกน้อยเลือกกินแต่อาหารบางกลุ่ม และยังทำให้เราทราบได้ว่าลูกน้อยรับประทานอาหารไปมากน้อยเพียงใด จากที่เค้าควรได้รับเป็นปกติ
- **เป็นแบบอย่างที่ดีบนโต๊ะอาหารแก่ลูกน้อย** เช่น ตัวคุณแม่เองก็เลือกสั่งอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ไม่เขี่ยผักทิ้ง ไม่ทานเหลือ ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน เป็นต้น
- **อนุญาตให้ลูกรับประทานของว่าง (ปริมาณน้อย) หรือเล่นระหว่างรออาหารได้** เนื่องจากธรรมชาติของเด็กวัยนี้จะซุกซนและไม่อยู่นิ่ง การให้ลูกน้อยได้ทานของว่างเล็กๆ (ที่ไม่ทำให้อิม) หรือมีของให้เล่นระหว่างรออาหาร เช่น วาดรูประบายสี เล่นตุ๊กตา หรือต่อตัวต่อ จะทำให้เค้าอยู่กับที่และไม่รบกวนลูกค้ำท่านอื่นค่ะ

อ้างอิง:

1. อรุณรัศมี บุณนาถ. (2553). อาหารวัยเตาะแตะ (1-3 ปี).
2. Brett Hill. (2015). Table for Three: Tips for Dining Out with Toddlers.
3. Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (2021). Cow's Milk and Milk Alternatives.
4. Mary L. Gavin. (2021). Snacks for Toddlers.
5. Nationwide Children's Hospital. (n.d.). Choking Hazard Safety.
6. SR Nutrition. (n.d.). Eating out and about with a toddler.
7. NHS UK. (2019). Young children and food: common questions.

แชร์ตอนนี้