



บทความ

เช็กลิสต์เตรียมความพร้อม เมื่อลูกไปโรงเรียนวันแรก

พ.ย. 14, 2024

6 นาที

เมื่อลูกถึงวัยต้องเข้าเนอร์สเซอรี่ เรามีบทความที่ช่วยให้คุณพ่อคุณแม่คลายกังวลด้วย 4 เช็กลิสต์เลือกเนอร์สเซอรี่ให้ลูก พร้อมวิธีเตรียมความพร้อมเมื่อลูกไปโรงเรียนวันแรก

คำถามที่พบบ่อย

ลูกเป็นเด็กกินยากมากเลยคะ กังวลว่าไปโรงเรียนแล้วจะไม่ยอมกินอะไรเลย ควรทำยังไงดีคะ?

คลิก

เข้าใจความกังวลของคุณแม่มากๆ เลยคะ นี่เป็นเรื่องใหญ่สำหรับเด็กกินยากเลยคะ สิ่งสำคัญที่สุดคือการ "สื่อสาร" กับคุณครูประจำชั้นล่วงหน้าคะ แจ้งให้ท่านทราบถึงนิสัยการกินของน้องและอาหารที่น้องพอจะทานได้บ้าง และอย่าเพิ่งกดดันน้องนะคะ บรรยากาศการกินข้าวกับเพื่อนๆ อาจจะช่วยกระตุ้นให้เขายอมลองทานอะไรใหม่ๆ ได้เองคะ แต่หากน้องปฏิเสธอาหารทุกอย่างจนน่าเป็นห่วง หรือมีผลต่อน้ำหนักตัวอย่างชัดเจน การปรึกษากุมารแพทย์หรือนักโภชนาการเด็กก็เป็นทางออกที่ดีที่สุดคะ

หนูจะแจ้งเรื่องลูกแพ้อาหารกับคุณครูยังไงดีคะให้มั่นใจที่สุดว่าเขาจะเข้าใจและไม่เกิดความผิดพลาด?

คลิก

เป็นเรื่องที่สำคัญและต้องชัดเจนที่สุดเลยคะ แนะนำให้ทำการ "พูดคุยโดยตรง" กับคุณครูประจำชั้นและ "เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร" แนบไว้ในแฟ้มประวัติของน้องคะ ระบุให้ชัดเจนว่าน้องแพ้อะไร อาการเป็นอย่างไร และที่สำคัญคือแนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน พร้อมยาที่จำเป็นต้องใช้ (ถ้ามี) การสอบถามถึงนโยบายการดูแลเด็กแพ้อาหารของทางโรงเรียนก็จะช่วยให้เรามั่นใจยิ่งขึ้นคะ อย่างไรก็ตาม แผนการรับมือเหตุฉุกเฉินและรายละเอียดของยาควรมาจากคำแนะนำของแพทย์ผู้ดูแลน้องโดยตรงนะคะ

ช่วงแรกๆ ลูกน่าจะร้องไห้เยอะแฉะ ค่ะ แล้วเขาจะยอมกินข้าวใหม่คะถ้ายังปรับตัวไม่ได้?

คลิก

เป็นเรื่องปกติมากคะที่คุณแม่จะกังวลเรื่องนี้ ความเครียดจากการปรับตัวส่งผลต่อความอยากอาหารโดยตรงคะ ในช่วงสัปดาห์แรกๆ น้องอาจจะทานได้น้อยลงหรือไม่ทานเลย ซึ่งคุณครูที่มีประสบการณ์จะเข้าใจสถานการณ์นี้ดีคะ สิ่งสำคัญคือให้เขาทานเมื่อเข้าจากบ้านไปให้อิ่ม และไม่ตึงเครียดเรื่องมือกลางวันที่โรงเรียนมากนัก เมื่อเขารู้สึกปลอดภัยและเริ่มปรับตัวได้แล้ว การกินก็จะค่อยๆ กลับมาเป็นปกติเองคะ แต่หากน้องปฏิเสธอาหารเป็นเวลานานจนน่ากังวล การปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินทั้งสภาพร่างกายและจิตใจก็เป็นสิ่งที่ควรทำคะ

เขียนและตรวจทานความถูกต้องโดย อ.ปิยวรรณ วงศ์สุ อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาด้านอาหารและโภชนาการ

เลือกเนอร์สเซอรี่อย่างไรให้มั่นใจว่าลูกน้อยจะได้รับอาหารที่ดี พบกับข้อควรรู้และการเตรียมตัวด้านอาหารอย่างไรเมื่อไปเนอร์สเซอรี่วันแรก เพื่อโภชนาการที่ดีของลูกน้อยวัยเตาะแตะ

แม้จะใจหายไปบ้างในวันที่ต้องส่งลูกน้อยเข้าเนอร์สเซอรี่ แต่กับคุณพ่อคุณแม่ที่ต้องกลับไปทำงานแล้ว การให้ลูกอยู่ในการดูแลของมืออาชีพก็คงจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด โดยไม่ว่าลูกของคุณแม่จะอยู่ที่ไหน ก็ต้องมั่นใจว่าเค้าได้รับอาหารที่มีประโยชน์เพื่อโภชนาการที่ดีสมวัย บทความนี้เราจึงมีคำแนะนำดีๆ เพื่อเตรียมพร้อมเมื่อลูกไปโรงเรียนวันแรกเกี่ยวกับข้อควรรู้ด้านโภชนาการ เมื่อส่ง

ลูกน้อยเข้าเนอร์สเซอร์รี่มาฝากกันค่ะ

4 เช็กลิสต์เลือกเนอร์สเซอร์รี่อย่างไร ให้มั่นใจว่าลูกน้อยได้รับอาหารที่ดี

ลูกของคุณแม่ต้องรับประทานอาหารที่เนอร์สเซอร์รี่วันละหลายมื้อ (ทั้งมือหลักและมือว่าง) ดังนั้นต้องแน่ใจว่าเนอร์สเซอร์รี่ที่กำลังสนใจอยู่นั้นมีการจัดการด้านอาหารสำหรับเด็กอย่างเหมาะสม ซึ่งหากไม่รู้จะเริ่มหาข้อมูลอย่างไรดี เรามีเช็กลิสต์ให้คุณแม่ทำตาม ดังนี้ค่ะ

• สํารวจเมนูอาหาร

ลองศึกษาตารางอาหารประจำสัปดาห์ซึ่งอาจมีประกาศอยู่บนเว็บไซต์หรือสอบถามได้จากเจ้าหน้าที่ในวันเยี่ยมชมสถานที่ จะทำให้รู้ว่าเนอร์สเซอร์รี่นั้นๆ ให้ความสำคัญกับโภชนาการที่ดีของเด็กมากเพียงใด โดยรายการอาหารที่ดีควรมีเมนูหมุนเวียนหลากหลายและครบ 5 หมู่ ไม่มีอาหารกลืนแรงแหรือเสี่ยงต่อการแพ้ เลือกใช้เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย มีผักเป็นส่วนประกอบ มีอาหารมือว่างเป็นผลไม้มากกว่าขนมหวานพลังงานสูง และหน้าตาอาหารน่ารับประทานส่งเสริมการเจริญอาหาร

• ศึกษานโยบายด้านโภชนาการ

เนอร์สเซอร์รี่แต่ละแห่งอาจมีนโยบายด้านอาหารที่แตกต่างกัน บางแห่งให้นำนมแม่ไปฝากไว้ได้เหมาะกับคุณแม่ที่ตั้งใจให้นมแม่ไปจนอายุ 2 ขวบ บางแห่งให้ความสำคัญกับการแพ้อาหารและมีการกักตุนการนำเข้าวัตถุดิบที่เสี่ยงต่อการแพ้ของเด็ก เหมาะกับเด็กที่แพ้อาหาร และบางแห่งไม่อนุญาตให้เด็กกินขนมหวานหรือขนมขบเคี้ยว จึงควรศึกษานโยบายของเนอร์สเซอร์รี่แต่ละแห่งแล้วเลือกให้เหมาะกับแนวทางการเลี้ยงลูกของคุณแม่ค่ะ

• เช็กดูว่าห้องเตรียมอาหารถูกสุขลักษณะ

เมื่อไปเยี่ยมชมเนอร์สเซอร์รี่อย่าลืมถามถึงห้องเตรียมอาหารด้วยนะคะ ห้องเตรียมอาหารที่ดีต้องสะอาด มีอากาศถ่ายเท ปราศจากสัตว์นำโรคต่างๆ มีการแบ่งโซนเตรียมและจัดเก็บอาหาร และผู้สัมผัสอาหารแต่งกายถูกสุขลักษณะ การล้างและจัดเป็นภาชนะเป็นไปตามมาตรฐานและจัดเก็บอย่างมิดชิด เพื่อป้องกันอันตรายและสิ่งปนเปื้อนมากับอาหารของลูกน้อยค่ะ

• มั่นใจว่าวัตถุดิบที่ใช้มีคุณภาพ

ควรตรวจเช็กให้แน่ใจว่าเนอร์สเซอร์รี่เลือกใช้วัตถุดิบประกอบอาหารที่เหมาะสม เนื้อสัตว์มาจากแหล่งที่ผ่านการรับรองมาตรฐาน ใช้ผักปลอดสารพิษหรือมีวิธีการล้างที่เหมาะสม มีระบบการจัดเก็บและระบายวัตถุดิบที่มีคุณภาพ คุณแม่อาจลองสอบถามเพิ่มเติมถึงวัตถุดิบที่นำมาใช้จากเจ้าหน้าที่ดูได้ค่ะ โดยเฉพาะหากมีอาหารที่ลูกแพ้ ควรถามถึงวิธีการจัดเก็บและคัดแยกอาหารชนิดนั้นๆ ของทางเนอร์สเซอร์รี่ด้วย

ลูกไปโรงเรียนวันแรก เช็กลิสต์เรื่องอาหารที่ไม่ควรพลาด

• แจ้งข้อควรระวังด้านอาหารและยา

หากลูกน้อยมีรายการอาหารที่แพ้ เช่น ถั่ว ไข่ นม นมวัว กุ้งเตน เป็นเรื่องสำคัญมากๆ ที่จะต้องแจ้งให้ผู้ดูแลนันทราบ เพื่อการจัดรายการอาหารที่เหมาะสมและหลีกเลี่ยงการสัมผัสอาหารที่นำไปสู่การแพ้โดยไม่ได้ตั้งใจ นอกจากนี้หากลูกน้อยมียาประจำตัวที่ต้องฝากไว้ให้รับประทาน ต้องแปะ

ชื่อและคำอธิบายให้ชัดเจนเสมอ



• เลือกนมสำหรับเด็กที่เหมาะสม

เนอร์สเซอร์ส่วนใหญ่จะให้ผู้ปกครองเตรียมนมสำหรับดื่มระหว่างวันมาฝากไว้ให้ผู้ดูแลเตรียมให้ น่องดื่มระหว่างวัน ซึ่งอาจเป็นนมแม่ นมผง หรือนมกล่องก็ได้ โดยเรามีคำแนะนำในการเลือกนม ประเภทต่างๆ ดังนี้ค่ะ

นมแม่ : หากคุณแม่ยังมีนมที่ปั๊มเก็บไว้ ลองปรึกษาเนอร์สเซอร์ว่าสามารถนำไปให้น่องดื่มระหว่างวันได้ไหม หากทำได้ ให้คุณแม่ให้นำนมบรรจุขวดนมหรือใส่ถุงเก็บนมนมแช่แข็งไปฝากไว้ โดยเขียนชื่อให้ชัดเจนและระมัดระวังเรื่องการรักษาอุณหภูมิขณะเดินทาง เช่น ใส่กระติกน้ำแข็ง หรือ กระเป๋าเก็บความเย็น เป็นต้น

นมผง : สำหรับเด็กที่แพ้นมวัว ไม่สามารถให้ดื่มนมแม่ได้ เนื่องจากมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์บางอย่าง หรืออายุยังไม่ถึง 1 ปีที่สามารถจะให้นมกล่องได้ เนอร์สเซอร์หลายแห่งก็อนุญาตให้คุณแม่นำนมผงที่น่องทานประจำไปฝากเป็นกระป๋องได้ ซึ่งนมผงแต่ละสูตรจะมีความแตกต่างกันตามช่วงวัย เช่น นมผงสูตร 2 สำหรับเด็กอายุ 6 เดือนถึง 3 ปี นมผงสูตร 3 สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป หรือนมสูตรเฉพาะตามแพทย์สั่งหากลูกมีอาการแพ้นมวัว เนื่องจากนมแต่ละสูตรจะมีการดัดแปลงสารอาหารให้เหมาะกับช่วงอายุหรืออาการเฉพาะของเด็กกลุ่มนั้นๆ (สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ในความแตกต่างของ นมผง นมเด็ก แต่ละสูตรต่างกันอย่างไ)

นมกล่อง UHT : นับเป็นทางเลือกที่สะดวกที่สุดหากมีข้อจำกัดด้านการให้นมแม่และน่องมีอายุครบ 1 ปีแล้ว โดยคุณแม่สามารถเลือกได้ทั้งนมกล่องธรรมดาทั่วไป หรือ **นมกล่องสูตรสำหรับเด็ก (สูตร 3 สำหรับเด็กวัย 1-3 ปี)** ซึ่งหากเป็นนมสูตรสำหรับเด็กตามวัยโดยเฉพาะจะมีการเติมวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์ต่อลูกน้อยในช่วง 1,000 วันแรกของชีวิตเพิ่มเข้าไปด้วย ตัวอย่างของสารอาหารที่เติมเข้าไปและคุณแม่อาจคุ้นหู ได้แก่ โอลิโกแซคคาไรด์ 3 ดีเอชเอ ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก วิตามินดี วิตามินซี แคลเซียม และโพสไบโอติกส์ เป็นต้น ทั้งนี้การเลือกนมกล่อง UHT ให้ลูกน้อยควรเลือกเป็นนมรสจืด เพื่อไม่ให้เด็กติดรสหวานและได้น้ำตาลส่วนเกินค่ะ (สามารถศึกษาเรื่องการเลือกนมกล่อง UHT ได้ใน 7 วิธีเลือกนมกล่อง UHT สำหรับเด็ก 1 ปีให้ลูกน้อย)

• ขนมทานเล่น (หากได้รับอนุญาต)

เนอร์สเซอร์รี่บางแห่งอาจอนุญาตให้นำอาหารไปฝากไว้กับผู้ดูแลเพิ่มเติมได้ คุณแม่ควรเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น ซีเรียลบาร์ โยเกิร์ตรสจืด หรือผลไม้ หลีกเลี่ยงขนมหวานหรือขนมกรุบกรอบ เช่น เวเฟอร์ ช็อคโกแลต ลูกกวาด ขนมเบเกอรี่ และระมัดระวังการนำอาหารที่มีส่วนผสมก่อให้เกิดการแพ้เข้าไปในเนอร์สเซอร์รี่ เนื่องจากอาจมีเด็กที่แพ้อาหารอยู่ร่วมกับลูกของคุณแม่ และไม่ใช่อาหารไว้ในกระเป๋าเป้ของลูกเองโดยไม่แจ้งผู้ดูแล เนื่องจากอาจเกิดการบาดเจ็บหรือมดขึ้นได้

แล้วอย่าลืมของอื่นๆ ที่ทางเนอร์สเซอร์รี่อาจขอให้เตรียมไปด้วยในวันแรก เช่น ชุดลำลอง ผ้าอ้อม สบู่ แปรงสีฟัน กุระติกินา โดยติดป้ายชื่อให้ชัดเจน ป้องกันการสูญหายหรือสลับของใช้กันระหว่างเด็กๆ นอกจากนี้คอยดูแลสุขภาพของลูกน้อยให้แข็งแรง หมั่นสังเกตอาการเจ็บป่วยที่อาจติดมาจากเพื่อนร่วมห้อง เพราะการที่เด็กอยู่รวมกันมักมีโอกาสดูดโรคจากกันได้บ่อยกว่าตอนเลี้ยงเองที่บ้าน และที่สำคัญคอยเป็นกำลังใจให้ลูกน้อยในการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ เพื่อนใหม่ สภาพแวดล้อมใหม่ เพื่อให้เค้าค่อยๆ เติบโตและรู้จักโลกกว้างต่อไปค่ะ

เอกสารอ้างอิง

1. Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (2021). Cow's Milk and Milk Alternatives. Retrieved from <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/foods-and-drinks/cows-milk-and-milk-alternatives.html>
2. Mary L. Gavin. (2021). Snacks for Toddlers. Retrieved from <https://kidshealth.org/en/parents/toddler-snacks.html>
3. Young children and food: common questions. (2019). Young children and food: common questions. Retrieved from <https://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/young-children-and-food-common-questions/>
4. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2549). คู่มือพ่อแม่ เลือกสถานรับเลี้ยงเด็กอย่างไร ลูกรักปลอดภัยและพัฒนาการดี. สืบค้นจาก <http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER17/DRAWER002/GENERAL/DATA0000/00000184.PDF>
5. อรุณรัศมี บุญนาค. (2553).อาหารวัยเตาะแตะ (1-3 ปี). สืบค้นจาก

แชร์ตอนนี้