



เช็กลิสต์เตรียมความพร้อม เมื่อลูกไปโรงเรียนวันแรก

บทความ

พ.ย. 14, 2024

นานาที

เมื่อลูกถึงวัยต้องเข้าเนอร์สเซอรี่ เรา มีบทความที่ช่วยให้คุณพ่อคุณแม่คลายกังวลด้วย 4 เช็กลิสต์เลือกเนอร์สเซอรี่ให้ลูก พร้อมวิธีเตรียมความพร้อมเมื่อลูกไปโรงเรียนวันแรก

คำถ้ามที่พบบ่อย

ลูกเป็นเด็กกินยากมากเลยค่ะ กังวลว่าไปโรงเรียนแล้วจะไม่ยอมกินอะไรเลย ควรทำยังไงดีคะ?

คลิก

เข้าใจความกังวลของคุณแม่มากๆ เลยค่ะ นี่เป็นเรื่องใหญ่สำหรับเด็กกินยากเลยค่ะ สิ่งสำคัญที่สุดคือการ "สื่อสาร" กับคุณครูประจำชั้นลงหน้าค่า แจ้งให้ท่านทราบถึงนิสัยการกินของน้องและอาหารที่น้องพอกจะทานได้บ้าง และอย่าเพิ่งกดดันน้องนะคะ บรรยายศาสตร์การกินข้าวกับเพื่อนๆ อาจจะช่วยกระตุ้นให้เขายอมลองทานอะไร่ใหม่ๆ ได้เองค่ะ แต่หากน้องปฏิเสธอาหารทุกอย่างจนน่าเป็นห่วง หรือมีผลต่อน้ำหนักตัวอย่างชัดเจน การปรึกษาภารแพทย์หรือนักโภชนาการเด็กก็เป็นทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

หนูจะแจ้งเรื่องลูกแพ้อาหารกับคุณครูยังไงดีคะให้มั่นใจที่สุดว่าเขาจะเข้าใจและไม่เกิดความผิดพลาด?

คลิก

เป็นเรื่องที่สำคัญและต้องชัดเจนที่สุดเลยค่ะ แนะนำให้ทำทั้งการ "พูดคุยโดยตรง" กับคุณครูประจำชั้นและ "เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร" แบบไว้ในแฟ้มประวัติของน้องค่ะ ระบุให้ชัดเจนว่า "น้องแพ้อะไร" อาการเป็นอย่างไร และที่สำคัญคือแนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน พร้อมยาที่จำเป็นต้องใช้ (ถ้ามี) การสอบถามถึงนโยบายการดูแลเด็กแพ้อาหารของทางโรงเรียนจะช่วยให้เรามั่นใจยิ่งขึ้นค่ะ อย่างไรก็ตาม แผนการรับมือเหตุฉุกเฉินและรายละเอียดของมาตรการจากค่าแนะนำของแพทย์ผู้ดูแลน้องโดยตรงจะคง

ช่วงแรกๆ ลูกน่าจะร้องให้เยอะแన่ๆ ค่ะ แล้วเขาก็ยอมกินข้าวใหม่แค่ไหนปั้นตัวไม่ได้?

คลิก

เป็นเรื่องปกติมากค่ะที่คุณแม่จะกังวลเรื่องนี้ ความเครียดจากการปรับตัวส่งผลกระทบต่อความอยากร้าวโดยตรงค่ะ ในช่วงสัปดาห์แรกๆ น้องอาจจะทานได้น้อยลงหรือไม่ทานเลย ซึ่งคุณครูที่มีประสบการณ์จะเข้าใจ สถานการณ์นี้ดีค่ะ สิ่งสำคัญคือให้เขารاحةมือ เช้าจากบ้านไปให้ถ้ม และไม่ต้องกดดันเรื่องมื้อกลางวันที่โรงเรียนมากนัก เมื่อเขารู้สึกปลดภัยและเริ่มปรับตัวได้แล้ว การกินก็จะค่อยๆ กลับมาเป็นปกติเองค่ะ แต่หากน้องปฏิเสธอาหารเป็นเวลานานจนน่ากังวล การปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินทั้งสภาพร่างกายและจิตใจก็เป็นสิ่งที่ควรทำค่ะ"

เขียนและตรวจทานความถูกต้องโดย อ.ปิยวรรณ วงศ์สุ อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาด้านอาหารและโภชนาการ

เลือกเนอร์สเซอร์วิสอย่างไรให้มั่นใจว่าลูกน้อยได้รับอาหารที่ดี พบกับข้อควรรู้และการเตรียมตัวด้านอาหารอย่างไรเมื่อไปเนอร์สเซอร์วันแรก เพื่อโภชนาการที่ดีของลูกน้อยวัยเดาะแตะ

แม่จะใจหายไปบ้างในวันที่ต้องส่งลูกน้อยเข้าเนอร์สเซอร์ แต่กับคุณพ่อคุณแม่ที่ต้องกลับไปทำงานแล้ว การให้ลูกอยู่ในการดูแลของมืออาชีพก็คงจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด โดยไม่ว่าลูกของคุณแม่มีอะไรที่ไหน ก็ต้องมั่นใจว่าเค้าได้รับอาหารที่มีประโยชน์เพื่อโภชนาการที่ดีสมวัย บทความนិเราะเงื่น มีคำแนะนำดีๆ เพื่อเตรียมพร้อมเมื่อลูกไปโรงเรียนวันแรกเกี่ยวกับข้อควรรู้ด้านโภชนาการ เมื่อส่งลูกน้อยเข้าเนอร์สเซอร์มาฝากรกันค่ะ

4 เช็กลิสต์เลือกเนอร์สเซอร์อย่างไร ให้มั่นใจ

ว่าลูกน้อยได้รับอาหารที่ดี

ลูกของคุณแม่ต้องรับประทานอาหารที่เนอร์สเซอรี่วันละหลายมื้อ (ทั้งมื้อหลักและมื้อว่าง) ดังนั้น ต้องแน่ใจว่าเนอร์สเซอรี่ที่กำลังสนใจนั้นมีการจัดการด้านอาหารสูงรับเด็กอย่างเหมาะสม ซึ่ง หากไม่รู้จะเริ่มหาข้อมูลอย่างไรดี เรามีเช็กลิสต์ให้คุณแม่ทำตาม ดังนี้ค่ะ

• สำรวจเมนูอาหาร

ลองศึกษาตารางอาหารประจำสัปดาห์ซึ่งอาจมีประกาศอยู่บนเว็บไซต์หรือสอบถามได้จากเจ้าหน้าที่ ในวันเยี่ยมชมสถานที่ จะทำให้รู้ว่าเนอร์สเซอรี่นั้นๆ ให้ความสำคัญกับโภชนาการที่ดีของเด็กมาก เพียงใด โดยรายการอาหารที่ดีควรมีเมนูหมุนเวียนหลากหลายและครบ 5 หมู่ ไม่มีอาหารกลินแรง หรือเสียงต่อการแพ้ เลือกใช้อเนกประสงค์ที่อย่าง่าย มีผักเป็นส่วนประกอบ มีอาหารมื้อว่างเป็นผลไม้ มากกว่าขนมหวานพลั้งงานสูง และหน้าตาอาหารน่ารับประทานส่งเสริมการเจริญอาหาร

• ศึกษานโยบายด้านโภชนาการ

เนอร์สเซอรี่แต่ละแห่งอาจมีนโยบายด้านอาหารที่แตกต่างกัน บางแห่งให้น้ำนมแม่ไปฝากไว้ได้ หมายความว่าคุณแม่ที่ตั้งใจให้นมแม่ไปจนอายุ 2 ขวบ บางแห่งให้ความสำคัญกับการแพ้อาหารและมี กฎิต่างๆ สำหรับเด็กที่แพ้อาหาร เช่น ห้ามกินไข่ นม นมขบเคี้ยว จึงควรศึกษานโยบายของเนอร์สเซอรี่แต่ละแห่งแล้ว เลือกให้เหมาะสมกับแนวทางการเลี้ยงลูกของคุณแม่ค่ะ

• เช็กดูว่าห้องเตรียมอาหารถูกสุขลักษณะ

เมื่อไปเยี่ยมชมเนอร์สเซอรี่อย่าลืมถือโอกาสที่ดีที่สุดในการเข้าห้องเตรียมอาหารด้วยนะค่ะ ห้องเตรียมอาหารที่ดีต้องสะอาด มีอากาศถ่ายเท ปราศจากสัตว์นำโรคต่างๆ มีการแปรงโซนเตรียมและจัดเก็บอาหาร และผู้สัมผัสอาหารแต่งกายถูกสุขลักษณะ การล้างและจัดเป็นภาชนะเป็นไปตามมาตรฐานและจัดเก็บอย่างมีดีดี เพื่อป้องกันอนตรายและสิงปนเปื้อนมากับอาหารของลูกน้อยค่ะ

• มั่นใจว่าวัตถุที่ใช้มีคุณภาพ

ควรตรวจสอบวัตถุที่ใช้ในอาหาร เช่น ผัก ผลไม้ นม น้ำ น้ำอุ่น น้ำแข็ง เป็นเรื่องสำคัญมากๆ ที่จะต้อง แหล่งที่มาของวัตถุที่มีคุณภาพ คุณแม่อาจลองสอบถามเพิ่มเติมถึงวัตถุที่นำมาใช้จากเจ้าหน้าที่ดูได้ค่ะ โดยเฉพาะหากมีอาหารที่ลูกแพ้ ควรถามถึงวิธีการจัดเก็บและคัดแยกอาหารชนิดนั้นๆ ของทางเนอร์สเซอรี่ด้วย

ลูกไปโรงเรียนวันแรก เช็กลิสต์เรื่องอาหารที่ไม่ควรพลาด

• แจ้งข้อควรระวังด้านอาหารและยา

หากลูกน้อยมีรายการอาหารที่แพ้ เช่น ถั่ว ไข่ นม นมวัว กลูเตน เป็นเรื่องสำคัญมากๆ ที่จะต้อง แจ้งให้ผู้ดูแลน้องทราบ เพื่อการจัดรายการอาหารที่เหมาะสมและหลีกเลี่ยงการสัมผัสอาหารที่นำไป สู่การแพ้โดยไม่ได้ตั้งใจ นอกจากนั้นหากลูกน้อยมียาประจำตัวที่ต้องฝากไว้ให้รับประทาน ต้องแบะ ข้อและคำอธิบายให้ชัดเจนเสมอ



- เลือกนมสำหรับเด็กที่เหมาะสม

เนอร์สเซอร์ร่า ส่วนใหญ่จะให้ผู้ปกครองเตรียมนมสำหรับเด็กดื่มระหว่างวันมาฝากไว้ให้ผู้ดูแลเตรียมให้น้องดื่มระหว่างวัน ซึ่งอาจเป็นนมแม่ นมผง หรือนมกล่องก็ได้ โดยเรามีคำแนะนำในการเลือกนมประเภทต่างๆ ดังนี้ค่ะ

นมแม่ : หากคุณแม่ยังมีนมที่ปั๊มเก็บไว้ ลองปรึกษาเนอร์สเซอร์ว่าสามารถนำไปให้น้องดื่มระหว่างวันได้ไหม หากทำได้ ให้คุณแม่นำนมบรรจุขวดนมหรือใส่ถุงเก็บนำมแข็งไปฝากไว้ โดยเขียนชื่อให้ชัดเจนและระบุมีด้วยวัน เรื่องการรักษาอุณหภูมิขณะเดินทาง เช่น ใส่กระติกนำแข็ง หรือกระเบื้องความเย็น เป็นต้น

นมผง : สำหรับเด็กที่แพ้นมวัว ไม่สามารถให้ดื่มน้ำนมแม่ได้ เนื่องจากมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์บางอย่าง หรืออายุยังไม่ถึง 1 ปีที่สามารถให้นมกล่องได้ เนอร์สเซอร์หลายแห่งก้อนธัญญาตให้คุณแม่นำนมผงที่น้องทานประจำไปฝากเป็นระยะปี ซึ่งนมผงแต่ละสูตรจะมีความแตกต่างกันตามช่วงวัย เช่น นมผงสูตร 2 สำหรับเด็กอายุ 6 เดือนถึง 3 ปี นมผงสูตร 3 สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป หรือ นมสูตรเฉพาะตามแพทย์สั่งหากลูกมีอาการแพ้นมวัว เนื่องจากนมแต่ละสูตรจะมีการดัดแปลงสารอาหารให้เหมาะสมกับช่วงอายุหรืออาการเฉพาะของเด็กกลุ่มนั้นๆ (สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ในความแตกต่างของ นมผง นมเด็ก และสูตรต่างกันอย่างไร)

นมกล่อง UHT : นับเป็นทางเลือกที่สะดวกที่สุดหากมีข้อจำกัดด้านการให้นมแม่และน้องมีอายุครบ 1 ปีแล้ว โดยคุณแม่สามารถเลือกได้ทั้งนมกล่องธรรมชาติวัวไป หรือ นมกล่องสูตรสำหรับเด็ก (สูตร 3 สำหรับเด็กวัย 1-3 ปี) ซึ่งหากเป็นนมสูตรสำหรับเด็กตามวัยโดยเฉพาะจะมีการเติมวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์ต่อลูกน้อยในช่วง 1,000 วันแรกของชีวิตเพิ่มเข้าไปด้วย ตัวอย่างของสารอาหารที่เติมเข้าไปและคุณแม่อาจคุ้นหู ได้แก่ โอมายา 3 ดีเอชเอ ชาตุเหล็ก กรดโฟลิก วิตามินดี วิตามินซี แคลเซียม และโพรไบโอติกส์ เป็นต้น ทั้งนี้การเลือกนมกล่อง UHT ให้ลูกน้อยควรเลือกเป็นนมรสจืด เพื่อไม่ให้เด็กติดรสหวานและได้น้ำตาลส่วนเกินค่ะ (สามารถศึกษาเรื่องการเลือกนมกล่อง UHT ได้ใน 7 วิธีเลือกนมกล่อง UHT สำหรับเด็ก 1 ปีให้ลูกน้อย)

- ขนมทานเล่น (หากได้รับอนุญาต)

เนอร์สเซอร์วิบ้างแห่งอาจอนุญาตให้นำอาหารไว้กับผู้ดูแลเพิ่มเติมได้ คุณแม่ควรเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น ชีเรียลบาร์ โยเกิร์ตรสจืด หรือผลไม้ หลีกเลี่ยงขนมหวานหรือขนมกรุบกรอบ เช่น เวเฟอร์ ช็อคโกแลต ลูกกวาด ขนมเบเกอรี่ และรำมัดระวังการนำอาหารที่มีส่วนผสมก่อให้เกิดการแพ้เข้าไปในเนอร์สเซอร์ เนื่องจากอาจมีเด็กที่แพ้อาหารอยู่ร่วมกับลูกของคุณและไม่ไส้อาหารไว้ในกระเบื้องลูกของโดยไม่แจ้งผู้ดูแล เนื่องจากอาจเกิดการบุดเดี้ยห์รีอมดขึ้นได้

แล้วอย่าลืมของอื่นๆ ที่ทางเนอร์สเซอร์อาจขอให้เตรียมไปด้วยในวันแรก เช่น ชุดลำลอง ผ้าอ้อม สูญ แปรสีฟัน กระติกน้ำ โดยติดป้ายชื่อให้ชัดเจน ป้องกันการสูญหายหรือลับของใช้กันระหว่างเด็กๆ นอกจากรักษาอยู่ดูแลสุขภาพของลูกน้อยให้แข็งแรง หมั่นสังเกตอาการเจ็บป่วยที่อาจติดมา จากเพื่อนร่วมห้อง เพราะการที่เด็กอยู่ร่วมกันมากมีโอกาสติดโรคจากกันได้บ่อยกว่าตอนเลี้ยงเองที่บ้าน และที่สำคัญอยเป็นกำลังใจให้ลูกน้อยในการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ เพื่อนใหม่ สภาพแวดล้อมใหม่ เพื่อให้เด็กค่อยๆ เดินโตและรู้จักโลกกว้างต่อไปค่ะ

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 บุนนาค. (2553).อาหารวัยเดาะและ (1-3 ปี). สืบค้นจาก

-
-
-
-
-
-

คุณแม่ตั้งครรภ์

ตั้งครรภ์
ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแอลฟ์ สพิงโกล์ไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน