บทความ

สารอาหารและโภชนาการลูกวัย 2 - 3 ขวบ เด็กวัยนี้ควรกินอะไรบ้าง

มิ.ย. 15, 2020

หนึ่งในหลายปัญหาที่พ่อแม่ต้องเผชิญเมื่อลูกรักเข้าสู่วัย 2 – 3 ปี คือ ปัญหาด้านโภชนาการ เด็กวัยนี้เริ่มมีความเป็นตัวเองมากขึ้น รู้ว่าตัวเองชอบหรือไม่ชอบอะไร จึงค่อนข้างเลือกกิน และกินยาก ทำเอาพ่อแม่ต่างเป็นกังวลว่า ลูกจะกลายเป็นเด็กตัวเล็ก รูปร่างแคระแกร็น น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาด้อยกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน

คำถามที่พบบ่อย

ลูก 2 ขวบเลือกกินมากเลยค่ะ แทบไม่ยอมกินข้าวเลย จะได้สารอาหารพอไหมคะ?

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าเป็นเรื่องที่คุณแม่กังวลกันมากที่สุดเลยค่ะ! เด็กวัยนี้มักจะเข้าสู่ช่วง "เลือกกิน" หรือ Picky Eater เป็นเรื่องปกติค่ะ ความอยากอาหารของเขาอาจจะขึ้นๆ ลงๆ ในแต่ละวัน ให้เรามองภาพรวมเป็นรายสัปดาห์แทนรายมื้อนะคะ พยายามเสนออาหารให้ครบ 5 หมู่ในจาน โดยไม่ต้องบังคับ และที่สำคัญที่สุดคือให้เขาเห็นเราทานอาหารอย่างมีความสุขค่ะ แต่หากการเลือกกินของน้องรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนส่งผลต่อน้ำหนักตัวหรือคุณแม่กังวลเรื่องการขาดสารอาหารอย่างจริงจัง การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญคือทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

ลูก 2 ขวบยังติดนมมากค่ะ กินนมแทนข้าวเลย แบบนี้จะขาดสารอาหารอย่างอื่นไหมคะ?

คลิก

เป็นปัญหาคลาสสิกของวัยนี้เลยค่ะ การดื่มนมเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้ามากเกินไปจะทำให้น้อง "อิ่มนม" จนไม่เหลือท้องไว้สำหรับอาหารมื้อหลักที่มีสารอาหารหลากหลายกว่า โดยเฉพาะ "ธาตุเหล็ก" ซึ่งในนมวัวมีน้อยมากค่ะ ลองค่อยๆ ลดปริมาณนมลง และเสิร์ฟนมหลังมื้ออาหารแทนที่จะให้ดื่มก่อนหรือระหว่างมื้อดูนะคะ หากคุณแม่มีความกังวลเรื่องโภชนาการหรือการเจริญเติบโตของน้อง การปรึกษากุมารแพทย์หรือนักโภชนาการเด็กจะช่วยวางแผนที่เหมาะสมให้ได้ค่ะ

หนูควรจะบังคับให้ลูกกินอาหารให้หมดจานไหมคะ กลัวเขาจะตัวเล็กกว่าเพื่อน?

คลิก

เข้าใจความรู้สึกของคุณแม่มากๆ เลยค่ะ แต่การบังคับอาจจะยิ่งสร้างทัศนคติที่ไม่ดีต่อการกินอาหารในระยะยาวได้ค่ะ ให้เราเชื่อมั่นในตัวลูกนะคะว่าเขาสามารถบอกได้ว่า "อิ่ม" แล้ว หน้าที่ของเราคือการจัดเตรียมอาหารที่ดีมีประโยชน์ให้ ส่วนปริมาณให้เขาเป็นคนตัดสินใจเองค่ะ เด็กแต่ละคนมีอัตราการเติบโตไม่เท่ากัน หากน้องยังร่าเริงแข็งแรงดีก็ไม่ต้องกังวลค่ะ แต่หากคุณแม่มีความกังวลใจเรื่องการเจริญเติบโตอย่างจริงจัง การปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินอย่างละเอียดคือสิ่งที่สำคัญที่สุดค่ะ

โภชนาการลูก วัย 2 - 3 ขวบ

ในแต่ละวัน ลูกรักวัย 2 – 3 ขวบ มักใช้พลังงานมหาศาลไปกับการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา และยังเป็นช่วงเวลาสำคัญของการพัฒนาสมองและระบบประสาทต่างๆ ทำให้ร่างกายต้องการสารอาหารบำรุงสมองที่มีความหลากหลายเป็นจำนวนมาก ด้วยเหตุนี้ องค์การยูนิเซฟ ได้มีการจัดทำ ตัววัดคุณภาพอาหารที่ต้องได้รับในแต่ละวัน โดยแนะนำให้ควรกินอาหารอย่างน้อย 4 กลุ่ม จาก 7 กลุ่ม ดังนี้

1. **ข้าว และธัญพืช** เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เพื่อให้ลูกได้ประโยชน์อย่างแท้จริง แม่ควรให้ลูกกินข้าวที่ขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต นอกจากนี้ ธัญพืชเต็มเมล็ด หรือไม่ผ่านการขัดสี ยังมีวิตามินบีสูง ช่วยบำรุงระบบประสาทได้ดี

2. **ถั่ว และพืชตระกูลถั่ว** ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วดำ และถั่วขาว เป็นธัญพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก มีโปรตีนสูง มีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว และมีใยอาหารสูง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ สารอาหารในถั่วแต่ละชนิด ยังช่วยดักจับไขมันในร่างกายได้ดี ช่วยรักษาความชุ่มชื้นในผิวหนัง ลดภาวะการทำงานผิดปกติของหลอดเลือด หัวใจ บำรุงระบบประสาท ลดการดูดซึมของไขมัน และสารพิษเข้าสู่ร่างกาย

3.นม และผลิตภัณฑ์นม มีความสำคัญต่อโภชนาการตลอดช่วงชีวิต โดยเฉพาะในวัยเด็ก เพราะนมสำหรับเด็กช่วยให้ร่างกายเติบโตได้ดี มีทั้ง แคลเซียม โปรตีน เกลือแร่ต่าง ๆ เช่น ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม โพแทสเซียม คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และวิตามินต่าง ๆ ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และมีส่วนในการพัฒนาระบบประสาทและสมอง เด็ก ๆ ควรดื่มนมให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 – 3 แก้ว หรือ ประมาณ 400 มิลลิลิตร

4.เนื้อสัตว์ เป็นแหล่งอาหารที่มีโปรตีนสูง มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ เด็ก ๆ ควรเลือกกินปลา เพราะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ช่วยพัฒนาสมองและการมองเห็น ส่วนเนื้อสัตว์ ควรเลือกชนิดที่เป็นเนื้อไม่ติดมัน เพื่อให้ได้รับธาตุเหล็ก และสังกะสี ซึ่งมีส่วนช่วยให้จดจำดี มีสมาธิ และเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.ไข่ เด็กวัย 2 ปีขึ้นไป ควรกินไข่อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง เพราะไข่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ไข่ไก่ 1 ฟอง น้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 50 กรัม ให้พลังงาน 75 – 80 แคลลอรี มีโปรตีนสูงถึง 7 กรัม อุดมด้วยกรดอะมิโน 8 ชนิด และยังมีวิตามิน แร่ธาตุ มากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 บี 6 วิตามินดี เลซินติน ไบโอติน ลูทีน และ โคลีน ที่ช่วยบำรุงสมอง และป้องกันภาวะความผิดปกติในระบบประสาท

6.ผัก 5 สี เป็นแหล่งรวมของวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ผักหลากสี ยังมีสารพฤกษเคมีที่มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยให้ขับถ่ายง่าย ลดการสร้างและดูดซึมคอเลสเตอรอลในร่างกาย ทำให้ปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง

7.ผลไม้ชนิดต่าง ๆ เป็นแหล่งวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซี แร่ธาตุ ใยอาหาร รวมทั้งสารพฤกษเคมี ซึ่งมีคุณสมบัติป้องกันโรค ชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์และร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคมะเร็ง หัวใจ ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้เป็นอย่างดี

เคล็ดลับสำคัญที่ช่วยให้การดูแลโภชนาการของลูกน้อยได้ผลดีที่สุด คือ พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีเช่นกัน เนื่องจากเด็ก ๆ วัยนี้ช่างจดช่างจำ และชอบเลียนแบบพฤติกรรมของคนใกล้ชิด ดังนั้นหากพ่อแม่สอนให้ลูกกินผัก ก็ต้องกินผักผลไม้ให้ลูกเห็นเป็นประจำนั่นเอง

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

โภชนาการลูกวัย 0 - 1 ปี

โภชนการลูกวัย 1-2 ปี

กินอะไรให้ลูกฉลาด

กินอะไรให้ลูกฉลาด

อาหารตามวัย บำรุงร่างกายและสมองลูก

อ้างอิง:

1.http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้าน...

2. ห่วงเด็กวัย 3 ปีแรก อ้วนเกินและแคระแกร็น

3.https://th.theasianparent.com/แจกตารางอาหาร

4. ไข่ไก่ ของดีคุณประโยชน์มาก

5. “วันดื่มนมโลก” แพทย์รณรงค์คนไทยเห็นประโยชน์ของนม

6. สุขภาพดีด้วยถั่ว

แชร์ตอนนี้