



บทความวิชาการ

บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมโภชนาการและพฤติกรรม การรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

ชลลดา จงสมจิตต์*

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารบรมราชชนนีศรีศดพรพช เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอบทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมโภชนาการและพฤติกรรม
การรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ภาวะโภชนาการในเด็กสามารถเป็นตัวชี้วัดถึงภาวะสุขภาพ
ในภาพรวมและเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกายและสติปัญญาของเด็ก หากเด็กไม่ได้รับ
การดูแลที่เหมาะสม และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ดีย่อมส่งผลต่อสุขภาพของเด็กได้
ทั้งในปัจจุบันและอนาคต พยาบาลที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของเด็กจึงมีบทบาทสำคัญ
ในการให้คำแนะนำกับผู้ปกครอง รวมทั้งเป็นสื่อกลางในการให้ความรู้กับครูและพี่เลี้ยงเด็กในโรงเรียน
หรือสถานรับเลี้ยงเด็ก ในการส่งเสริมโภชนาการและพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กให้เหมาะสม
ซึ่งพยาบาลจะต้องมีความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียนที่สอดคล้องกับ
การรับประทานอาหารของเด็ก ความต้องการสารอาหารของเด็ก ตลอดจนวิธีการดูแลจัดเตรียมอาหาร
การส่งเสริมเด็กให้มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดี และการจัดบรรยากาศที่น่ารื่นรมย์ในการรับประทานอาหาร
อาหาร ซึ่งเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน เพื่อให้
เด็กวัยก่อนเรียนได้รับการดูแลที่เหมาะสมและมีสุขภาพที่ดีต่อไป

คำสำคัญ: บทบาทพยาบาล/ การส่งเสริมโภชนาการ/ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร/ เด็กวัยก่อนเรียน



Nurses' Role in Promoting the Nutrition and Eating Behaviors for Preschoolers

Chollada Jongsomjitt*

Abstract

This article aims to present the nurses' role in promoting nutrition and eating behaviors for preschoolers. Nutritional status in children can be an indicator predicting overall health status and is an important basis for the physical and intellectual growth of children. If the children do not receive suitable care and have inappropriate eating habits, it will affect the children's health for now and in the future. Therefore, a nurse who has a role in taking care of children's health is an important person who takes a role in providing advice to child caregivers. Furthermore, nurses can give advice to teachers and nannies in schools or Daycare centers to promote proper nutrition and eating behavior of children. Nurses should understand the preschooler's development in accordance with the child's eating, child's nutritional needs, how to provide food, to enhance good eating behaviors, and to provide the pleasant eating environment, which all can promote appropriate eating behaviors for preschoolers, leading to appropriate taking care for preschoolers and to be in good health and well-being.

Keywords: Nurses' Role/ Promoting the Nutrition/ Eating Behaviors/ Preschoolers



บทนำ

โภชนาการในวัยเด็กเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกายและสติปัญญาทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ภาวะโภชนาการในเด็กสามารถเป็นตัวชี้วัดถึงภาวะสุขภาพในภาพรวมได้ เด็กที่มีภาวะโภชนาการดีจะมีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพ มีสุขภาพที่แข็งแรงและมีสติปัญญาดี ช่วงวัยก่อนเรียนเป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการเริ่มต้นสร้างรูปแบบพฤติกรรมมารับประทานอาหารของตนเอง ซึ่งจะพัฒนาอย่างต่อเนื่องและคงที่เมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่¹ หากเด็กไม่ได้รับการดูแลและมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม จะส่งผลต่อสุขภาพของเด็กได้ เช่น เกิดภาวะทุพโภชนาการ มีการเจริญเติบโตที่ไม่เหมาะสม น้ำหนักเกิน ร่างกายไม่แข็งแรง เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย นอกจากนี้เด็กที่เป็นโรคอ้วนหรือน้ำหนักมากเกิน จะมีความเสี่ยงสูงในการเกิดปัญหาสุขภาพในอนาคตได้ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคไต โรคหัวใจ เป็นต้น²

แม้ว่าเด็กวัยก่อนเรียนจะสามารถทำอะไรต่าง ๆ ด้วยตนเองได้มากขึ้น แต่ก็ยังไม่สามารถดูแลตนเองได้ดีเพียงพอ โดยเฉพาะในเรื่องของการรับประทานอาหาร เนื่องจากเด็กยังไม่มีความสามารถในการจัดหาหรือเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพของตนเองได้ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา (Cognitive development theory) ของ Piaget ในขั้นก่อนปฏิบัติการคิด (Preoperational phase) คือ เด็กวัยนี้ยังไม่สามารถใช้เหตุผลที่แท้จริงในการตัดสินใจได้³ จึงเป็นหน้าที่ของผู้ปกครองที่จะต้องให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านี้ เด็กวัยก่อนเรียนที่ได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่เหมาะสมจะทำให้เด็กเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีบริโภคนิสัยที่เหมาะสมได้ ดังนั้น การส่งเสริมโภชนาการและพฤติกรรมมารับประทานอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนจึงมีความสำคัญ วัยก่อนเรียนเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการพัฒนาความเป็นตัวของตนเองโดยเรียนรู้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากผู้ปกครองและสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ซึ่งจะนำไปสู่

การสร้างแบบแผนและพฤติกรรมมารับประทานอาหารของตัวเองในอนาคตได้ ดังนั้นจึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่ผู้ปกครองจะฝึก สอน และสร้างกฎระเบียบเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมให้กับเด็กวัยก่อนเรียนเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมต่อไปในอนาคต

ปัจจุบันแม้เด็กไทยจะมีจำนวนลดลงแต่กลับพบว่าเด็กมีปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น ซึ่งสาเหตุหลักมาจากที่เด็กได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม⁴ เด็กวัยก่อนเรียนส่วนใหญ่ช่วงเวลากลางวันจะอยู่ในโรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวันเนื่องจากผู้ปกครองต้องทำงาน แต่อย่างไรก็ตามผู้ปกครองก็ยังเป็นผู้ดูแลหลักที่ต้องทำหน้าที่คอยติดตามและประเมินว่าลูกได้รับการดูแลอย่างถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ พยาบาลที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของเด็กจึงมีบทบาทสำคัญในการให้คำแนะนำกับผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการและพฤติกรรมมารับประทานอาหารของเด็กให้เหมาะสม การที่พยาบาลจะสามารถส่งเสริมให้เด็กวัยก่อนเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีและมีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมได้นั้นจำเป็นต้องมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียนที่สอดคล้องกับการรับประทานอาหารของเด็ก ความต้องการสารอาหารของเด็ก รวมไปถึงการส่งเสริมโภชนาการและพฤติกรรมมารับประทานอาหารสำหรับเด็กก่อน เพื่อจะได้สามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับผู้ที่มีหน้าที่หลักในการดูแลเด็ก เช่น บิดา/มารดา ผู้ปกครอง ครูหรือพี่เลี้ยงเด็ก เพื่อให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยก่อนเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

พัฒนาการที่สำคัญของเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียน (อายุ 36-72 เดือน) มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปอย่างต่อเนื่องใกล้เคียงกับเด็กวัยหัดเดิน มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 2-2.5 กิโลกรัม/ปี และมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นประมาณ 6-8 เซนติเมตร/ปี เด็กวัยนี้จึงดูลมลงและสูงขึ้น⁴ เด็กวัยก่อนเรียนมีการเรียนรู้เพิ่มขึ้นสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว ชุกชุน ไม่อยู่นิ่ง ชอบสำรวจ



ค้นคว้า ใช้พลังงานมากโดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย สมอง และร่างกายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาตลอดเวลา ในด้านการเจริญเติบโตเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนนั้น ขนาดของกระเพาะอาหารใหญ่ขึ้น และทำงานได้ดีขึ้น ทำให้สามารถรับประทานอาหาร 3 มื้อ/วันได้เหมือนวัยผู้ใหญ่ ฟันน้ำนมของเด็กวัยก่อนเรียน ขึ้นครบ 20 ซี่แล้ว จึงมีความสามารถในการเคี้ยวและการกลืนที่ดีขึ้น⁵ เด็กวัยนี้มีอิสระทางความคิดและมีความเป็นตัวของตัวเองสูง จึงมักแสดงออกด้านการกินตามอารมณ์ของตนเองเป็นหลัก ส่วนพัฒนาการด้านสังคมจะเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น จึงเป็นโอกาสดีในการสร้างปฏิสัมพันธ์และสอนเด็กทั้งในระหว่างการเตรียมอาหารและการรับประทานอาหารร่วมกัน ซึ่งสามารถส่งเสริมและสร้างรูปแบบการกินที่ดีให้กับเด็กในวัยนี้ได้

พัฒนาการเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนตอนต้น อาจมีการแสดงออกในเรื่องของการเลือกรับประทานอาหารที่ตนเองพึงพอใจซ้ำๆ เป็นเวลาติดต่อกัน ความอยากรับประทานอาหารของเด็กวัยนี้อาจจะมีไม่มาก เนื่องจากเด็กไม่ชอบการทดลองรสชาติหรือชนิดอาหารใหม่ๆ เด็กอาจรับประทานอาหารได้มากหรือน้อยในแต่ละมื้อแตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้จึงอาจทำให้ผู้ปกครองรู้สึกกังวลใจ แต่อย่างไรก็ตามความต้องการสารอาหารของเด็กในช่วงเวลานี้ยังมีไม่มากและไม่ค่อยแตกต่างจากเด็กวัยหัดเดิน⁶ ดังนั้น ผู้ปกครองอาจเตรียมอาหารให้เด็กได้มีโอกาสตัดสินใจเลือกเองได้กำหนดปริมาณอาหารด้วยตนเอง ปล่อยให้เด็กได้รับประทานเอง และให้ความยืดหยุ่นต่อการยอมรับหรือปฏิเสธอาหารใหม่ของเด็ก โดยไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนเป็นอาหารแปรรูปที่มีไขมันสูง และน้ำตาลสูงทดแทน⁶

นอกจากนี้ เด็กวัยก่อนเรียนตอนต้นยังไม่สามารถนั่งรับประทานอาหารบนโต๊ะอาหารต่อเนืองร่วมกับสมาชิกคนอื่นในครอบครัวเป็นเวลานานได้ เมื่ออายุประมาณ 4 ปี จะเริ่มเข้าสู่วัย “จู๋จี้” ในการกิน ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะที่แสดงออกถึงพฤติกรรมที่เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น จึงดูเหมือนเป็นความต้อรับเฉพาะตัว

โดยเด็กจะแสดงพฤติกรรม เช่น การเลือกกินอาหาร และมีรูปแบบการรับประทานอาหารเฉพาะตัว⁷ หรืออาจแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสม เช่น พุดในขณะที่มีอาหารอยู่ในปาก ใช้มือรับประทานอาหาร หยิบอาหารที่อยากกินมาชิมโดยไม่คำนึงว่าเป็นของใคร คายหรือขว้างอาหารทิ้ง เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นการแสดงออกที่ปกติตามพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียน

ส่วนพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียนตอนปลายนั้น เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กได้ดีขึ้น จึงสามารถใช้อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารได้ดี รับประทานอาหารเองได้ มีทักษะในการคิดและมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวมากขึ้น เด็กจะเริ่มเรียนรู้ระเบียบและมารยาทบนโต๊ะอาหารผ่านการอบรมสั่งสอนและการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว เริ่มยอมรับรสชาติ รสสัมผัส กลิ่น สี หรืออาหารชนิดใหม่ ๆ ได้มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นอาหารที่เด็กได้มีส่วนร่วมในการคิดหรือจัดเตรียมด้วย ซึ่งเด็กวัยนี้มีความสามารถในการช่วยเหลือและมีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอาหารในขั้นตอนง่าย ๆ ได้ ซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกสนุกและพึงพอใจเป็นอย่างมาก

ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนมีการเจริญเติบโตทางร่างกายไม่รวดเร็วเหมือนช่วงวัยทารกหรือวัยหัดเดิน แต่เด็กมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวและการเล่นเพิ่มมากขึ้น จึงต้องได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ แต่เนื่องจากพัฒนาการของเด็กวัยนี้ที่ชอบเล่นซุกซนและสนใจสิ่งแวดลอมรอบตัว จึงทำให้เด็กไม่ค่อยสนใจรับประทานอาหาร ผู้ปกครองจึงมีส่วนสำคัญในการช่วยดูแลเด็กให้ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ ส่วนมากเด็กมักจะหิวหลังจากที่กลับมาจากโรงเรียน และมีความสุขกับการได้รับประทานอาหารว่าง ผู้ปกครองจึงควรจัดเตรียมอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับเด็ก เช่น ขนมปังธัญพืช ผลไม้โยเกิร์ตหรือนม มากกว่าที่จะเป็นของว่างจำพวกขนมเค้ก คุกกี้ น้ำหวานหรือน้ำอัดลมต่าง ๆ



เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับการดูแลให้รับประทาน อาหาร 3 มื้อ/วัน และ อาหารว่าง 2 มื้อ/วัน (1-2 ชั่วโมง ก่อนและหลังอาหารมื้อกลางวัน) เด็กวัยก่อนเรียนมีความต้องการพลังงานวันละประมาณ 1,000-1,300 กิโลแคลอรี ซึ่งอาหารที่ให้พลังงานจะเป็นอาหารประเภท ข้าว แป้ง ธัญพืชต่าง ๆ น้ำตาลและไขมันทั้งจากพืช และสัตว์ ต้องการโปรตีนวันละ 18-22 กรัม/วัน (1.2-1.4 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน) ซึ่งอาหารที่เป็นแหล่งโปรตีน คือ เนื้อสัตว์ทุกชนิด ไข่ นม ถั่ว เต้าหู้ ฯลฯ ต้องการไขมันประมาณ 6-8 ช้อนชา/วัน โดยควรเป็นไขมันจากพืชมากกว่าไขมันจากสัตว์^{4,8} ต้องการแร่ธาตุ เช่น ธาตุเหล็กพบมากในเนื้อสัตว์ ตับ เลือด ไข่แดง สังกะสี

พบมากในเนื้อสัตว์ ตับ อาหารทะเล แคลเซียมพบมากในนม ผลิตภัณฑ์จากนมและเต้าหู้ ผักใบเขียว นอกจากนี้ เด็กวัยก่อนเรียนยังมีความต้องการวิตามิน โดยวิตามินที่สำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย ได้แก่ วิตามินเอพบได้ใน ผักใบเขียว ผลไม้สีเหลือง/สีแดง ไข่แดง นม วิตามินบี 1 พบมากในถั่ว ข้าวกล้อง เครื่องในสัตว์ เนื้อหมู เป็นต้น วิตามินบี 2 พบได้มากในตับ นม ผักใบเขียว วิตามินซี พบมากในผลไม้ต่าง ๆ ที่มีรสเปรี้ยว วิตามินดีพบมากใน น้ำมันตับปลา และยังมีในแสงแดดอีกด้วย ในส่วนของการกำหนดสัดส่วนอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนควรเป็นดังนี้⁹

ตารางที่ 1 แสดงสัดส่วนอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

ชนิดอาหาร	ปริมาณที่แนะนำ (ต่อวัน)	คำแนะนำเพิ่มเติม
นม	2-3 แก้ว (400-600 มิลลิลิตร)	นมรสจืด
ไข่	1 ฟอง	
เนื้อสัตว์	3 ช้อนโต๊ะ	อาจสลับกับไข่ หรืออาหารทะเล
ข้าว/อาหาร ประเภทแป้ง	3-5 ทัพพี	
ผัก (ต้มสุก)	3 ทัพพี	
ผลไม้	1 ส่วน	1 ส่วน ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี เช่น ส้ม 2 ผล มะละกอสุก (คำ) 8 ชิ้น หรือกล้วยน้ำว้าขนาดกลาง 1 ผล เป็นต้น
ไขมัน/น้ำมัน	3 ช้อนโต๊ะ	ควรบริโภคไขมันจากพืชมากกว่าไขมันจากสัตว์
น้ำ	5-6 แก้ว	รวมของเหลวทุกประเภท



การส่งเสริมโภชนาการและพฤติกรรม การรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

แม่ผู้ดูแลหลักของเด็กวัยก่อนเรียนจะเป็น บิดามารดา ผู้ปกครอง ครู หรือพี่เลี้ยงเด็ก แต่พยาบาล ก็ยังคงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของเด็ก วัยก่อนเรียน โดยเฉพาะพยาบาลที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับเด็ก เช่น พยาบาลในแผนกผู้ป่วยนอกเด็ก ออมนายชุมชน ออมนายโรงเรียน หน่วยส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น ซึ่งหน้าที่ สำคัญของพยาบาลคือการให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองและ เป็นสื่อกลางในการให้ความรู้แก่ครูและพี่เลี้ยงที่โรงเรียน/ สถานรับเลี้ยงเด็ก เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยก่อนเรียนได้รับ การดูแลอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โดยในบทความนี้ได้กำหนดแนวทางการส่งเสริมโภชนาการและพฤติกรรม การรับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ดังนี้

- 1) การจัดเตรียมอาหารที่มีประโยชน์
- 2) การส่งเสริมเด็ก ให้มีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ดี
- 3) การจัด บรรยากาศที่น่านิยมในการรับประทานอาหาร

1) การจัดเตรียมอาหารที่มีประโยชน์

เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับอาหารที่สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ และเพียงพอต่อ ความต้องการของร่างกาย พยาบาลควรแนะนำผู้ปกครอง ในการจัดเตรียมอาหารที่มีประโยชน์เพื่อส่งเสริมให้เด็ก ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอ เด็กวัยก่อนเรียน ควรรับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อและอาหารว่าง 2 มื้อ ต่อวัน โดยจัดปริมาณอาหารประมาณ $\frac{1}{4}$ ของปริมาณ อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่⁵ ผู้ปกครองควรจัดเตรียมข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมัน ในสัดส่วนที่เหมาะสม สำหรับอาหารหลักในแต่ละมื้อ¹⁰ (ดังแสดงในตารางที่ 1) ส่วนอาหารว่างควรเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ที่มีประโยชน์หลากหลายชนิด เช่น ผัก/ผลไม้ต่าง ๆ หลีกเลียงอาหารที่มีไขมันสูง และอาหารที่มีคุณค่าทาง โภชนาการต่ำ เช่น ขนมถุง ขนมหวาน ของทอดต่าง ๆ¹¹ ควรหลีกเลี่ยงให้เด็กดื่มนมเปรี้ยว นมถั่วเหลือง ขนม เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีรสหวาน อาหารแปรรูปต่าง ๆ นอกจากนี้พยาบาลควรแนะนำให้ผู้ปกครองคำนึงถึง

ความสะอาดและการปนเปื้อนของอาหาร ซึ่งอาจเป็น สาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดการเจ็บป่วยได้ โดยหลักในการ เตรียมอาหารที่สะอาดปลอดภัยจะต้องมีความเหมาะสม ตั้งแต่การเลือกซื้อและการจัดเก็บอาหาร การเตรียม อาหาร การทำอาหาร หากผู้ปกครองตระหนักและสามารถ ปฏิบัติได้เหมาะสมในทุกขั้นตอน จะช่วยป้องกันไม่ให้เด็ก ได้รับเชื้อโรคซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความเจ็บป่วยได้ วิธีการ จัดหาและเตรียมอาหารที่สะอาดและปลอดภัย¹² มีดังนี้

1.1) การเลือกซื้อและการจัดเก็บอาหาร

- เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่เน่าเสีย ได้ง่ายเป็นลำดับสุดท้าย เช่น เนื้อสัตว์ อาหารทะเล อาหารแช่แข็ง โดยอาหารทุกชนิดต้องแยกกันอยู่ในถุง พลาสติก เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำหยดไปปนกับอาหารชนิด อื่น ๆ และเมื่อกลับถึงบ้านให้รีบนำอาหารสดเหล่านี้แช่ ตู้เย็น/ช่องแข็งทันที เพื่อป้องกันไม่ให้เน่าเสีย

- เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารจากแหล่ง ที่สะอาด ถูกสุขอนามัย

- เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณภาพ สดใหม่ และบรรจุภัณฑ์อยู่ในสภาพที่ดี และควรตรวจสอบ วันหมดอายุของผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ทุกครั้ง

- แยกอาหารสดที่เป็นพวกเนื้อสัตว์ ออกจากอาหารชนิดอื่น ๆ เพื่อป้องกันการปนเปื้อน

- ไม่ควรชิมอาหารที่มีกลิ่นเหม็นคาว เน่าเสีย และไม่ควรเลือกอาหารกระป๋องที่บูบหรือมี ของเหลวไหลออกมา

- ไม่ควรซื้ออาหารสดมาตุ๋นไฉ่เยาะ จนเกินไป เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เนื่องจากอาหารสด ที่เก็บไว้นานเหล่านั้นมีโอกาสเกิดการเจริญเติบโตของ แบคทีเรีย ซึ่งทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้

- ไม่ควรซื้ออาหารที่มีการเก็บรักษา ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอาจทำให้ลักษณะหรือสีของอาหาร เหล่านั้นเปลี่ยนไป เช่น เยิ้ม/เลอะ มีสีคล้ำ หรือแห้ง เป็นต้น

1.2) การจัดเตรียมอาหาร

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการ จัดเตรียมอาหารที่เหมาะสม ประกอบด้วย การเลือก



อาหารที่สะอาด ปลอดภัย การปรุงอาหารให้สุก การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ การจัดเก็บอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วให้เหมาะสม และหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนระหว่างอาหารดิบและอาหารที่ปรุงสุกแล้ว และการล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร รวมไปถึงการทำความสะอาดครัวหรือบริเวณที่ประกอบอาหารให้สะอาดเสมอ เพื่อป้องกันสัตว์ แมลง ที่นำเชื้อโรคมาสู่อาหารได้

1.3) การทำอาหาร

- ควรล้างอาหารสดให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร

- ควรปรุงอาหารให้สุก โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่ เป็นต้น

- เมื่อปรุงอาหารเสร็จ ควรนำไปใส่ภาชนะใบใหม่ ไม่ควรใช้ภาชนะเดิมที่ใส่อาหารดิบ

- ควรปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ด้วยไฟที่มีความแรงเหมาะสม เพื่อให้มีความสุกพอดี

1.4) การรักษาความสะอาด

- ควรล้างมือทั้งก่อนและหลังการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเตรียมอาหาร การหยิบจับอาหาร การรับประทานอาหาร การป้อนอาหารเด็ก การเข้าห้องน้ำ การจับ/เล่นกับสัตว์เลี้ยง การทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น นอกจากนี้ ควรดูแลให้เด็กล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังทำกิจกรรมต่างๆ เช่นกัน

- ล้างมือทุกครั้งเมื่อสัมผัสสารคัดหลั่งจากร่างกาย เช่น น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ เลือด ฯลฯ

- ควรล้างผัก/ผลไม้ให้สะอาด ทำความสะอาดผาบนของอาหารกระป๋องก่อนเปิดเสมอ

1.5) การจัดเก็บอาหารและการอุ่นอาหาร

- หากอาหารยังร้อน ควรรอให้อาหารเย็นลงก่อนแล้วค่อยจัดเก็บในตู้เย็น ส่วนอาหารที่ต้องเก็บในความร้อนควรแช่ตู้เย็นทันที

- อาหารสดที่เป็นเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ควรใส่ในภาชนะที่มีมิดชิด กันน้ำ และควรเก็บในช่องแช่แข็งเพื่อรักษาความสดของเนื้อสัตว์เหล่านั้น

- ควรเก็บอาหารและผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ ในที่ที่สะอาด มิดชิด

- ควรเก็บอาหารที่ไม่เน่าเสียง่ายในที่ที่สะอาดและมีอากาศถ่ายเทสะดวก

1.6) การคำนึงถึงอาหารที่ทำให้เกิดอันตราย

ผู้ปกครองควรระมัดระวังในการจัดเตรียมอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดการติดเชื้อ และอาจเกิดอันตรายถึงชีวิตต่อเด็กวัยก่อนเรียนได้ เช่น ลูกอมแข็ง ๆ ข้าวโพดคั่ว ลูกเกด ผลไม้อบแห้งขนาดเล็ก ถั่ว ปลาที่มีก้าง ผักหรือผลไม้ที่มีขนาดเล็ก เป็นต้น

2) การส่งเสริมเด็กให้มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดี

รูปแบบพฤติกรรมกรกินของบุคคลจะเริ่มสร้างตั้งแต่ในระยะวัยก่อนเรียน ซึ่งสามารถทำนายบริโภคนิสัยของบุคคลนั้นในอนาคตได้¹ ดังนั้นพยาบาลจึงควรเน้นย้ำให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญเพื่อช่วยส่งเสริมให้เด็กวัยก่อนเรียนมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม โดยให้ผู้ปกครองอบรมสั่งสอนและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็ก¹³ เด็กควรเรียนรู้เกี่ยวกับระเบียบและมารยาทบนโต๊ะอาหาร เช่น เวลารับประทานอาหารไม่ควรเล่น อยู่ไม่นิ่ง หรือพูดคุยมกเกินไป ควรรับประทานอาหารให้หมดก่อนแล้วค่อยทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป¹¹ เด็กควรเรียนรู้การรับประทานอาหารชนิดใหม่ ๆ และหลากหลาย การได้เห็นสมาชิกในครอบครัวเป็นตัวอย่างจะทำให้เด็กมีความกล้าที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพิ่มมากขึ้น¹⁴ นอกจากนี้พยาบาลควรแนะนำให้ผู้ปกครองเก็บอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำไว้ในที่มิดชิดและเข้าถึงยาก ส่วนอาหารที่มีประโยชน์ควรวางไว้ในที่ที่มองเห็นและเข้าถึงได้ง่าย เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้คุ้นเคย และเพิ่มโอกาสในการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้มากขึ้น นอกจากนี้ พยาบาลควรแนะนำให้ผู้ปกครองสอนให้เด็กรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย¹⁵ และควรระวังการรับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับขนมอาหาร หรือเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำที่เด็กได้ดูผ่านทางโทรทัศน์หรือโทรศัพท์ เนื่องจากจะทำให้เด็กเกิดความอยากรับประทานสิ่งนั้นตาม



3) การจัดบรรยากาศที่น่ารื่นรมย์ในการรับประทานอาหาร

การจัดบรรยากาศในการรับประทานอาหารให้น่ารื่นรมย์มีความสำคัญต่อเด็กวัยก่อนเรียนมาก พยาบาลมีบทบาทสำคัญในการแนะนำให้ผู้ปกครองส่งเสริมบรรยากาศการกินของเด็ก โดยพยาบาลอาจมีส่วนร่วมในการหาแนวทางกับผู้ปกครองในการจัดเตรียมสภาพแวดล้อม อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับเด็กก่อนวัยเรียนได้ เช่น การจัดสภาพแวดล้อมที่สงบ ผ่อนคลาย การจัดพื้นที่รับประทานอาหารให้สะอาด ปลอดภัย การส่งเสริมบรรยากาศระหว่างการรับประทานอาหารให้ไม่มีความตึงเครียดหรือกดดัน การสร้างบทสนทนาบนโต๊ะอาหารควรที่จะผ่อนคลาย ไม่ใช่เรื่องที่ตึงเครียดหรือเป็นประเด็นความรุนแรงที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ บรรยากาศที่กดดันอาจทำให้เด็กเกิดความเครียด เบื่อหน่าย และไม่ยอมรับรับประทานอาหารได้ นอกจากนี้พยาบาลควรแนะนำให้ผู้ปกครองลดสิ่งนี้อาจารย์บวณบรรยากาศการกินในระหว่างการรับประทานอาหาร เช่น การเปิดโทรทัศน์ สมาร์ทโฟน หรือให้เด็กเล่นเกมในโทรศัพท์ขณะรับประทานอาหาร สิ่งเหล่านี้จะเบี่ยงเบนความสนใจในการรับประทานอาหารเช้า ทำให้เด็กไม่สนใจในการรับประทานอาหารเช้า¹¹

สำหรับการเตรียมอาหารให้เด็กควรจัดอาหารให้น่ารับประทาน มีความนุ่มพอสี มีความชุ่มชื้น ไม่เหลวหรือแข็งเกินไป ควรหั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ เนื่องจากเด็กวัยก่อนเรียนส่วนใหญ่มักใช้มือหยิบจับอาหาร พยาบาลควรแนะนำให้ผู้ปกครองสอนเด็กให้ใช้อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารที่เหมาะสม เช่น การใช้ช้อนตัก การใช้ส้อมจิ้ม เป็นต้น ซึ่งถ้าผู้ปกครองสามารถกระตุ้นให้เด็กใช้อุปกรณ์ได้สำเร็จเด็กจะเกิดความภาคภูมิใจ และเรียนรู้การใช้อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารเช้าอย่างเหมาะสม ควรแนะนำให้ผู้ปกครองเลือกภาชนะ

ที่เหมาะสมกับเด็ก เช่น จาน ช้อน ส้อม เขียง ถ้วย ฯลฯ ที่มีรูปร่าง สี สีสันน่าดึงดูด มีความเหมาะสมกับวัยและพัฒนาการ รวมไปถึงการเลือกเก้าอี้และโต๊ะควรมีความสะดวก สบาย มีความสูงในระดับที่พอดีและปลอดภัย มีที่วางเท้า นอกจากนี้ผู้ปกครองควรเอาใจใส่ในการรับประทานอาหารเช้าของเด็กวัยก่อนเรียน ไม่ควรปล่อยให้เด็กได้รับประทานอาหารด้วยตนเองตามลำพัง⁵

เด็กวัยก่อนเรียนไม่สามารถนั่งรับประทานอาหารเป็นเวลานานได้ เด็กอาจจะแสดงอาการกระสับกระส่ายและเริ่มสร้างความวุ่นวายบนโต๊ะอาหาร ดังนั้นควรแนะนำให้ผู้ปกครองดูแลเด็กให้รับประทานอาหารเช้าให้เสร็จก่อน แล้วอนุญาตให้เด็กลุกออกจากโต๊ะอาหารเพื่อไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้ สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กได้เรียนรู้กฎระเบียบและมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารเช้าที่เหมาะสมมากขึ้น สำหรับเด็กที่ปฏิเสธการลองอาหารชนิดใหม่ ๆ ควรแนะนำให้ผู้ปกครองยอมรับเด็กและใช้เวลา ไม่ควรดุหรือลงโทษ ค่อย ๆ กระตุ้นเด็กด้วยการพูดและการกินให้เห็นเป็นตัวอย่างอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเด็กเห็นพฤติกรรมนี้ซ้ำ ๆ จะเกิดความเคยชินและยินยอมลองชิมอาหารใหม่ ๆ ได้ ผู้ปกครองควรให้กำลังใจและชมเชยอย่างสม่ำเสมอเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมเหมาะสม การกระทำเหล่านี้ช่วยให้เด็กเกิดความไว้วางใจในความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้และยอมรับมากขึ้น

นอกจากนี้พยาบาลควรให้คำแนะนำผู้ปกครองเพิ่มเติมในการติดตามและประเมินภาวะโภชนาการของเด็กอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งวิธีการประเมินภาวะโภชนาการที่ง่ายที่สุด คือ ประเมินจากน้ำหนักและส่วนสูงของเด็ก โดยสอนผู้ปกครองให้ลงบันทึกและเปรียบเทียบกับกราฟการเจริญเติบโตของเด็กในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู) เพื่อที่ผู้ปกครองจะได้ทราบถึงภาวะการเจริญเติบโตของเด็กว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่และให้การดูแล ส่งเสริมสุขภาพเด็กได้อย่างถูกต้องเหมาะสม



สรุป

การส่งเสริมโภชนาการและพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยก่อนเรียนมีความสำคัญมาก ภาวะโภชนาการในเด็กสามารถเป็นตัวชี้วัดถึงภาวะสุขภาพในภาพรวม และเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการเจริญเติบโต ด้านร่างกายและสติปัญญาของเด็ก หากเด็กไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสมและมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ดีก็ย่อมส่งผลต่อสุขภาพของเด็กได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว พยาบาลเด็กจึงมีหน้าที่สำคัญในการให้คำแนะนำกับผู้เลี้ยงเด็ก ได้แก่ ผู้ปกครอง อีกทั้งยังควรทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการให้ความรู้กับครูและพี่เลี้ยงเด็ก

ในโรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็ก เพื่อให้เกิดการส่งเสริมโภชนาการและพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กได้อย่างเหมาะสม การที่พยาบาลมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียนที่สอดคล้องกับการรับประทานอาหารของเด็ก ความต้องการสารอาหารของเด็ก ตลอดจนวิธีการดูแลจัดเตรียมอาหาร และการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม จะทำให้พยาบาลสามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดแก่บุคคลอื่น ๆ เพื่อให้เด็กวัยก่อนเรียนได้รับการดูแลที่เหมาะสม ส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่ดี มีพัฒนาการสมบูรณ์ แข็งแรง และมีสุขภาพที่ดีต่อไป

References

1. Ashcroft J, Semmler C, Carnell S, Van Jaarsveld CHM, Wardle J. Continuity and stability of eating behaviour traits in children. *European journal of clinical nutrition* 2008; 62(8): 985-90.
2. Sakunwanwong T, Saengsawang P. Meal consumption by parental care and nutrition of school age at Ngao district, Lampang Province. *TUH Journal online* 2018; 3(2): 29-38. (in Thai)
3. Belagavi D. Theories of growth and development in pediatrics: A review. *IP Journal of Paediatrics and Nursing Science* 2019; 2(3): 63-6.
4. The Royal College of Pediatricians of Thailand & Pediatric Society of Thailand. Guideline of childcare and development for parents: Preschool child aged 3-6 years Bangkok: Pediatric Society of Thailand [Internet]. 2017 [cited 2021 Jul 27]. Available from: <http://www.thai-pediatrics.org/Media/media-2017-1010123112.pdf>.
5. Kyle T. *Essentials of pediatric nursing*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins; 2008.
6. Ramos M, Stein LM. Development children's eating behavior. *Jornal de Pediatria*. 2000; 76(Supl 3): 229-37.
7. Ball JW, Bindler RC, Cowen KJ. *Child Health Nursing: Partnering with Children and Families*. 2nd ed. London: Pearson; 2009.
8. Kruawisen B, Asapaporn N, Kusirisin W. Nutritional Status and Learning Ability Level of Pre-school Children Santisuksa Childcare Center, Faculty of Education Chiang Mai University. [Master's Thesis, Faculty of Education]. Chiang Mai: Chiang Mai University; 2014.
9. Food and Drug Administration. Knowledge about food and nutrition for all age [Internet]. 2016 [cited 2021 Jul 27]. Available from: http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/freebook_01.pdf.



10. Williams L, Wilkins. Nursing Student Success Made Incredibly Easy!: USA: Lippincott Williams & Wilkins; 2005.
11. Scaglioni S, Salvioni M, Galimberti C. Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British journal of nutrition* 2008; 99(Suppl1): 22-5.
12. Wardlaw GM, Kessel MW. Perspectives in nutrition. 7th ed. USA: McGraw-Hill Companies; 2002.
13. Pai H. Relationship of Chinese American parental perceptions and feeding practices, feeding styles and level of acculturation to their school-age child's weight status. Columbia: ProQuest LLC Columbia University; 2013.
14. Hockenberry M, Wilson D. Wong's Essentials of Pediatric Nursing. 8th ed. Mosby Elsevier: St. Louis; 2009.
15. Epstein LH, Roemmich JN, Robinson JL, Paluch RA, Winiewicz DD, Fuerch JH, et al. A randomized trial of the effects of reducing television viewing and computer use on body mass index in young children. *Archives of pediatrics & adolescent medicine* 2008; 162(3): 239-45.