



การส่งเสริมโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียน Nutritional Promotion in Pre-School Children

ประไพพิศ สิงหเสม¹, ศักกรินทร์ สุรณเวหา^{1*} และ อติญาณ์ ศรีเกษตริน²

Prapaipis Singhasame¹, Sakkarin Suwanwaha^{1*} and Atiya Sarakshetrin²

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา^{1*}, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี²

บทคัดย่อ

โภชนาการมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก อย่างไรก็ตามเด็กวัยก่อนเรียนมักจะมีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหารอันเนื่องมาจากสาเหตุการสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากกว่าและยังไม่มีรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดังนั้นโภชนาการที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากร่างกายต้องการเสริมสร้างการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ อายุระหว่าง 1-6 ปี ซึ่งเป็นช่วงปีแห่งการปลูกจิตสำนึก (Formative Years) การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย, จิตใจ และอารมณ์ เช่นเดียวกับทักษะทางกาย มีการพัฒนาอย่างค่อนข้างรวดเร็ว การให้อาหารเด็กอย่างไม่เหมาะสมหรือไม่ครบทั้ง 5 หมู่ จะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก มีระดับสติปัญญาไม่ดีเท่าที่ควร และเจ็บป่วยบ่อย

ด้วยเหตุนี้ เด็กวัยก่อนเรียนจึงควรได้กินอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละชนิดควรกินให้หลากหลาย ชนิด วันละ 3 มื้อ และดื่มนมเป็นอาหารเสริมให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายเด็กต้องการในแต่ละมื้อ แต่ละวัน เพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่ครบถ้วนและปลอดภัย จึงจะสามารถป้องกัน แก้อา และฟื้นฟูภาวะทุพโภชนาการของเด็กได้

คำสำคัญ: โภชนาการ, เด็กวัยก่อนเรียน

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: bthatchai@hotmail.com เบอร์โทรศัพท์ 086-9200166)

Abstract

Nutrition plays an important role in children growth and development. However, pre-school-aged children usually have nutritional problems due to their environmental preference and inability to choose healthy food. Good nutrition is thus crucial as body needs promotion of growth and development. During age between 1- 6 years which are formative years, physical, psychological and emotional growth as well as physical skills are developed rapidly. Inappropriate and insufficient provision of food and 5 food groups would cause a halt in children growth, deficient intelligence, and frequent illness. Accordingly, Children should be given 5 food groups in total with various kinds of food in each group for 3 meals a day and drinking milk as supplementary food. As a result, malnutrition in this age group could be prevented and corrected properly.

Keywords: Nutrition, Pre-school Children

บทนำ

เด็กวัยก่อนเรียนถือว่าเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญและเป็นรากฐานในการพัฒนาประเทศ การที่ประชากรกลุ่มนี้จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้นั้นจะต้องมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจเหมาะสมกับวัย ดังนั้นนโยบายแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนได้มุ่งเน้นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพโดยเฉพาะเรื่อง การบริโภคอาหารที่ถูกต้องก็จะทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่สมบูรณ์ซึ่งก่อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีตามมาด้วย ซึ่งกล่าวได้ว่าคุณภาพชีวิตที่ดีต้องอาศัยการพัฒนาด้านสุขภาพอนามัยขั้นพื้นฐานโดยเฉพาะเด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งเป็นวัยเริ่มแรกของการเข้าสู่สังคมโรงเรียน เป็นวัยที่มีการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว เริ่มมีสังคมเพื่อน สังคมโรงเรียน ถ้าได้รับการส่งเสริมสุขภาพที่ดีจะเป็นทรัพยากรและพลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป

เด็กเมื่อพ้นอายุ 1 ปีขึ้นไป จนถึงอายุ 5 ปี จัดอยู่ในวัยก่อนเรียน ซึ่งแบ่งเป็น 1-3 ปี และ 4-5 ปี เด็กวัยนี้ ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างช้า ๆ แต่การเจริญเติบโตทางสังคม ลักษณะนิสัย และทางอารมณ์ เกิดขึ้นอย่างมากในวัยนี้ พฤติกรรมการบริโภคจะพัฒนาในช่วงวัยเด็กและจะติดตัวไปจนเป็นวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น การสร้างนิสัย การกินที่ดีตั้งแต่เด็กจะส่งผลต่อไปในอนาคต ดังนั้นเด็กวัยนี้จึงเป็นช่วงชีวิตที่มีความสำคัญมาก ซึ่งต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่โดยเฉพาะทางด้านอาหารและโภชนาการ เพราะมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สมอ ระบบประสาทและสติปัญญา รวมทั้งพัฒนาการทางอารมณ์ และบุคลิกภาพ อีกทั้งเด็กวัยนี้จะมีความสนใจเรื่องการรับประทานอาหารน้อยลงเนื่องจากมีความสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้นและช่วงการเล่น เด็กจึงมีโอกาสขาดสารอาหารได้ อิทธิพลที่มีต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยนี้ ขึ้นอยู่กับความพร้อมทางเศรษฐกิจ สังคม ขนาดครอบครัว การศึกษา การทำงานนอกบ้าน ประเพณีความเชื่อและนิสัยในการบริโภคของผู้ปกครอง ซึ่งจะมีผลต่อปริมาณและคุณภาพอาหารที่เด็กบริโภคและภาวะโภชนาการของเด็ก



ความสำคัญของโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียน

สารอาหารเป็นส่วนประกอบของร่างกาย การเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็ก และพื้นฐานที่สำคัญที่สุด คือ โภชนาการ เด็กที่ได้รับอาหารเพียงพอต่อร่างกาย ก็จะมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตเป็นไปอย่างดี และถึงศักยภาพที่ควรจะเป็นโดยที่อาหารถูกจัดเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของชีวิต การดำเนินชีวิตจะเป็นไปด้วยดี หากร่างกายได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเหมาะสม (Balanced Diet) (กรมอนามัย, 2550) ในแง่ของโภชนาการ กระบวนการเปลี่ยนแปลงอาหารให้ได้สารอาหารเพื่อการใช้ประโยชน์ของร่างกายนั้น จะส่งผลต่อสุขภาพดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโตของร่างกาย การเจริญเติบโตบ่งชี้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านพลังงาน การเพิ่มของขนาดตัวทั้งหมด และส่วนต่างๆของร่างกายซึ่งสามารถวัดได้ เช่น น้ำหนักป็นกิโลกรัม ส่วนสูงเป็นเซนติเมตร และนิ้ว โภชนาการมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและขนาดของร่างกายมากกว่าปัจจัยอื่น ๆ โดยเฉพาะวัยทารกและวัยก่อนเรียน เป็นวัยที่ระบบร่างกายทุกส่วนมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้โภชนาการดี ย่อมมีผลต่อเซลล์กระดูก และโครงสร้างกระดูกที่มีความหนาแน่นของกระดูกปกติ รวมถึงขนาดของสมองและปริมาณของไขมันและกล้ามเนื้อ เด็กที่ได้รับอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะมีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์ปกติ ตามสัดส่วนการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว เช่น 5 เท่าของแรกเกิดเมื่ออายุ 5 ขวบ (เบญจา มุกตพันธุ์, 2552)

2. ความสามารถในการต้านทานโรค ถึงแม้ว่าโรคหลายชนิดยังไม่มียาป้องกัน ร่างกายของเด็กก็มีภูมิคุ้มกันต้านทาน มีกลไกสร้างภูมิคุ้มกันต่อสู้เชื้อโรค (Homeostasis) มีเม็ดเลือดขาวที่คอยป้องกันและเข้าทำลายล้างเชื้อโรคต่าง ๆ ไม่ให้ก่อตัวสร้างอันตรายให้แก่ร่างกายของเด็กได้ แต่ถ้าหากเมื่อใดร่างกายอ่อนแอภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายลดลงเมื่อนั้นเชื้อโรคก็จะรุกเร้าสร้างผลร้ายให้แก่ร่างกายของเด็กได้ทันที ดังนั้นร่างกายของผู้ที่มีภาวะโภชนาการที่ดี จะมีความต้านทานโรคได้ดีกว่าร่างกายของผู้ที่มีภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) หรือถ้าได้รับเชื้อโรคก็มีโอกาสติดเชื้อโรคได้น้อยกว่า และแม้ว่าติดโรคแล้วก็จะมีการรุนแรงน้อยกว่า และหายป่วยได้เร็วกว่า

3. ความสามารถในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก อาหารและโภชนาการที่ดีในเด็กวัยก่อนเรียน จะส่งเสริมความสามารถในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ ซึ่งจะทำให้เด็กวัยนี้สามารถบังคับการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดี เดินได้คล่อง สามารถวิ่งและกระโดดได้ดี ไม่ค่อยอยู่นิ่ง หันซ้ายขวา ในส่วนของกล้ามเนื้อเล็กจะทำให้การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหยิบจับสิ่งต่าง ๆ เช่น จับดินสอ การติดกระดุม การใช้กรรไกร การร้อยลูกปัด ฯลฯ ซึ่งส่วนมากจะอยู่บริเวณข้อมือ มือ นิ้วมือ การทำงานของกล้ามเนื้อเล็กส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ต้องให้ประสานสัมพันธ์กัน เช่น การทำงานประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อมือ ตา ข้อมือ นิ้วมือ เป็นต้น (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2552)

4. การเจริญเติบโตของสมองและสติปัญญา ภาวะทุพโภชนาการที่เป็นปัญหาสำคัญที่สุด คือ ภาวะขาดโปรตีนและแคลอรี ภาวะบกพร่องทางโภชนาการนี้ จะมีผลให้การเจริญเติบโตของเด็กชะงักทั้งทางร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญา จากการศึกษาในแอฟริกาพบว่า เด็กที่ขาดสารอาหารมีขนาดเล็ก มีสติปัญญาต่ำ ขาดการเรียนรู้ ขาดการกระตือรือร้น การศึกษาค้นคว้าหลักฐานที่แสดงถึงผลของโภชนาการที่มีต่อความเจริญเติบโตของสมองนั้น มีรายงานจากหลายแหล่งแสดงว่าการขาดสารอาหาร โดยเฉพาะในเด็กตั้งแต่ระยะเดือนท้าย ๆ



ของการตั้งครรภ์จนถึง 6 เดือน หลังคลอด จะมีผลทำให้การเจริญเติบโตทางสมองชะงัก การแก้ไขโดยการเพิ่มอาหารเพื่อให้มีการเจริญเติบโตของสมองจะแก้ไขได้แต่ในระยะต้น ๆ คือระยะที่สมองยังเจริญเติบโตอยู่ ถ้าเกิดไม่แก้หลังจากระยะนี้จะแก้ไขไม่ได้แล้ว การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างรวดเร็วที่สุดในระยะ 1 ขวบแรกและเมื่ออายุถึง 3 ขวบการเจริญเติบโตของสมองก็เกือบเต็มที่แล้วคือมีถึง 80 เปอร์เซ็นต์ เพราะฉะนั้นในการป้องกันแก้ไขผลทางสมองและสติปัญญาจากความบกพร่องทางโภชนาการ ควรพิจารณาช่วยเหลือคือ หญิงที่มีครรภ์ หญิงให้นมลูก เด็กทารก และเด็กวัยก่อนเรียน (ประคิม สุจฉายาและคณะ, 2550)

ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ที่มีคุณภาพดีและมีปริมาณเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย เพื่อช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายเจริญเติบโต เพราะการเจริญเติบโตของร่างกายมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับอาหารที่กินเข้าไป เด็กในวัยนี้มีความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้ (ณัฐวรรณ เชาวลิลิตกุล, 2552; นิธิยา รัตนปพนธ์, 2557)

1. **อาหารที่ให้พลังงาน** เด็กวัยก่อนเรียนช่วงอายุ 1-3 ปี ควรได้พลังงานวันละ 1,300 กิโลแคลอรี หรือประมาณ 100 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว ซึ่งได้จากข้าว แป้ง น้ำตาล และไขมัน

2. **โปรตีน** เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับโปรตีนวันละ 20-25 กรัม หรือประมาณ 1.8 กรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัว แหล่งของอาหารโปรตีน ได้แก่ ไข่ โดยเฉพาะไข่ขาว เด็กวัยก่อนเรียนควรกินไข่วันละ 1 ฟอง หรืออย่างน้อยอาทิตย์ละ 4 ฟอง นอกจากนั้น ควรกินอาหารประเภท เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เนื้อปลา และถั่วต่าง ๆ โดยเฉพาะถั่วเมล็ดแห้งชนิดต่าง ๆ ซึ่งมีราคาถูก หาได้ง่ายในท้องถิ่น เหมาะสำหรับผู้มีรายได้น้อย ที่จะให้เด็กกินทดแทนอาหารพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ซึ่งมีราคาแพง ส่วนอาหารพวกดัดสัตว์ เช่น ตับหมู และตับไก่ ควรให้กินบ้างเพราะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง

3. **แร่ธาตุต่าง ๆ** แร่ธาตุที่เด็กวัยก่อนเรียนจำเป็นต้องได้รับ ได้แก่ แคลเซียมและฟอสฟอรัส สำหรับสร้างกระดูกและฟัน อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์นม เด็กวัยนี้จึงต้องดื่มนมเป็นประจำทุกวันด้วยนมไขมันเต็มและเหล็กเป็นแร่ธาตุที่เด็กวัยนี้ต้องการด้วย อาหารที่มีแมกนีเซียมสูง ได้แก่ ผักใบเขียวทุกชนิด ส่วนเหล็กจำเป็นสำหรับการสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง พบมากในตับ และถั่วต่าง ๆ เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับเหล็กวันละ 10-18 มิลลิกรัม

4. **วิตามินต่าง ๆ** วิตามินที่สำคัญสำหรับเด็กในวัยนี้ ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินซี และวิตามินบีต่าง ๆ แหล่งของวิตามินต่าง ๆ ในอาหาร ได้แก่ ผลไม้สดต่าง ๆ เช่น กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก ส้ม ฝรั่ง และมะเขือเทศสุก โดยเฉพาะกล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่ควรให้เด็กได้กินเป็นประจำทุกวัน

อาหารที่ไม่ควรให้เด็กกิน ได้แก่ อาหารหมักดองต่าง ๆ อาหารที่ปรุงไม่สุก หรือสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารที่มีรสจัด และเครื่องดื่มประเภทน้ำชาและกาแฟ อาหารเหล่านี้ไม่เหมาะสมกับระบบย่อยอาหารของเด็ก

เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการ

เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต เป็นค่าที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลน้ำหนักและความยาวหรือส่วนสูงจากเด็กที่ได้รับอาหารและการเลี้ยงดูที่ถูกต้องเหมาะสม อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยบ่อยและสามารถเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม (Full Growth Potential) ด้วยเครื่องมือวัด



และวิธีการวัดมาตรฐาน จำนวนของเด็กแต่ละกลุ่มอายุและเพศมีจำนวนคนที่มากพอ (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2557) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กวัยก่อนเรียนมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งทางร่างกายและสมอง การขาดอาหารในระยะนี้ จะส่งผลให้เด็กมีสติปัญญาการเรียนรู้ด้อยลง การเจริญเติบโตชะงัก ทำให้ร่างกายแคระแกร็น ไม่แข็งแรง เจ็บป่วย และติดเชื้อง่าย มีอัตราการเสียชีวิตสูง ดังนั้น ผู้ปกครองและบุคลากรทางสุขภาพจึงควรให้ความสำคัญกับการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนจากเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตจะเป็นเกณฑ์ที่ใช้ในการเปรียบเทียบการเจริญเติบโต เกี่ยวกับความสูง น้ำหนัก อายุ เพศ ว่ามีพัฒนาการได้มาตรฐานสมวัยหรือไม่ การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้จึงมีความสำคัญ เพราะจะทำให้สามารถมีการเสริมสร้างตนเองและผู้อื่น ให้มีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดอย่างสมวัย การใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ได้มาจากการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานของน้ำหนัก และส่วนสูง ซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านขนาดของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีการเพิ่มจำนวน และขนาดของเซลล์ เช่น น้ำหนักเพิ่ม ส่วนสูงมากขึ้น ศีรษะใหญ่ขึ้น แขนและขา มือ เท้า นิ้วมือ นิ้วเท้ามีขนาด ใหญ่และยาวขึ้น อวัยวะต่างภายในมีขนาดโตขึ้น โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554) ได้จัดทำมาตรฐานน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของ ประเทศไทยการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานไม่ได้จัดทำเพียงครั้งเดียวแล้วใช้ได้ตลอดไป แต่จะมีการจัดทำเป็นระยะ ๆ เพราะอัตราการเจริญเติบโตของเด็กไทยมีแนวโน้มที่จะเจริญเติบโตเร็วขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับอดีต ทั้งนี้เพราะ มีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมีการรณรงค์ให้เด็กดื่มนม ดังนั้นการกำหนดเกณฑ์ มาตรฐานของน้ำหนักและส่วนสูงจึงต้องจัดทำขึ้นใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับภาวะการเจริญเติบโตที่เป็นปัจจุบัน ของเด็กไทย โดยเกณฑ์มาตรฐานที่ใช้จะมีด้วยกัน 2 รูปแบบ คือ

1. เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นข้อมูลตัวเลข เป็นการแสดงข้อมูลออกมาเป็นตัวเลขว่าในกลุ่มอายุต่าง ๆ นั้น ควรมีน้ำหนัก และความยาวหรือส่วนสูงอยู่ในระดับใดจึงเหมาะสม และระดับใดที่ไม่เหมาะสม

2. เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นรูปกราฟการเจริญเติบโต เป็นการนำข้อมูลตัวเลขแสดงโดยกราฟ โดยจุด ข้อมูลต่าง ๆ ลงบนกราฟแล้วเชื่อมโยงข้อมูลแต่ละจุด เพื่อแสดงระดับของการเจริญเติบโตและแนวโน้มที่ เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งไม่ว่าจะเกณฑ์มาตรฐานในรูปแบบของตัวเลขหรือกราฟก็ตาม พบว่าโดยทั่วไปนั้นนิยมประเมิน การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย ดังนี้

- 2.1 น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เป็นตัวชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหาร หรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของร่างกาย ทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหารระยะยาวเด็กจะผอม และเตี้ย ดังนั้นน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุจะบ่งชี้ว่าร่างกายขาดสารอาหารโดยรวม และสามารถใช้ในการ ติดตามการเจริญเติบโตของเด็กได้

- 2.2 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นตัวชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านมามีส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ หรือไม่ ถ้าร่างกายขาดสารอาหารแบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ของร่างกายทำให้เด็กเตี้ย

- 2.3 น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นตัวชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดสาร อาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วยร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ (กอง โภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2552)

หลักการกำหนดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับอาหารให้ครบทุกกลุ่ม คือ ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์และนม ซึ่งในแต่ละกลุ่มควรฝึกให้เด็กกินได้หลายชนิด ไม่ควรเลือกเฉพาะอย่าง และการประกอบอาหารก็ควรคำนึงถึงความสะดวกและต้องเป็นอาหารที่ย่อยง่ายด้วย ถ้าอาหารแข็งหรือเหนียวจนเคี้ยวยากก็ควรจะสับหรือต้มให้เปื่อย และที่สำคัญควรให้เด็กกินน้ำส่วนที่เหลือจากการต้มเนื้อหรือผักด้วย เพราะจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่มีอยู่ ซึ่งถ้าเป็นเด็กเล็กอาจใช้เป็นผักต้ม และน้ำผลไม้ก่อน เมื่อเด็กโตขึ้นจึงให้เป็นผักและผลไม้สด (Gibson, 2005)

หลักในการจัดอาหารให้เด็กก่อนวัยเรียนหลักใหญ่ ๆ ก็คือควรจัดอาหารให้มีการหมุนเวียนกันหลายชนิด ดังที่กล่าวมาแล้ว และเสริมด้วยตับสัปดาห์ละครั้ง เตรียมอาหารให้ปริมาณพอเหมาะ รสไม่จัดและเคี้ยวง่าย หลีกเลี่ยงของขบเคี้ยว ขนมหวานจัด ลูกอม น้ำอัดลม และอาหารไขมันสูงมาก ๆ ให้เด็กได้กินร่วมโต๊ะกับผู้ใหญ่ ระหว่างกินก็ไม่ควรดูทีวีหรือบังคับให้เด็กกินอาหาร เพราะจะทำให้มีปัญหาต่อไป หากเด็กเพิ่งไปเล่นมาไม่ควรให้กินทันที ควรให้พักอย่างน้อย 15 นาทีก่อนจึงจะค่อยกินอาหาร ดังนั้นในการกำหนดรายการอาหารควรกำหนดให้มีลักษณะ ดังนี้ (Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, 2011)

1. ลักษณะสัมผัส อาหารที่จัดควรมีลักษณะอ่อนนุ่ม ไม่กรอบ แข็ง หรือเหนียวเกินไป เพราะระยะนี้เหงือกฟันยังไม่แข็งแรง อาหารมีลักษณะเหนียว เช่น เนื้อหมู ต้องต้มเคี้ยวให้เปื่อย หรือสับให้ละเอียด
2. รสอาหาร อาหารที่จัดควรมีรสอ่อน ๆ คือ ไม่เค็ม เปรี้ยว และหวานจัด เพราะการบริโภครสเค็มจะมีผลต่อการทำงานของไต ส่วนรสหวานจะทำให้เด็กติดรสหวาน ซึ่งขณะนี้กำลังเป็นปัญหาระดับประเทศ ที่ต้องหาวิธีการแก้ไข มีการรณรงค์โครงการเด็กไทยไม่กินหวาน โดยกองโภชนาการ เพราะทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วนและโรคเบาหวานชนิดที่ 2
3. สี การจัดอาหารสำหรับเด็กต้องคำนึงเรื่องสีสัมผัสของอาหารให้มาก เพื่อเป็นการจูงใจให้เด็กอยากบริโภคอาหาร สีควรเป็นสีตามธรรมชาติของอาหารเอง เช่น การเลือกใช้ ผัก และผลไม้ที่มีสี เขียว เหลือง แดง ส้ม และขาว ในการประกอบอาหารแต่ละมื้อให้น่าบริโภค (World Health Organization, 2007)
4. รูปร่าง อาหารที่จัดให้เด็กขนาดขึ้นควรพอดีคำ ไม่ควรให้อาหารที่มีลักษณะเป็นก้อนกลม โดยเฉพาะขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1-2 เซนติเมตร เพราะอาจหลุดเข้าคอทำให้ติดคอ หรือสำลักได้
5. อุณหภูมิอาหาร อาหารที่เสิร์ฟให้เด็กวัยก่อนเรียนไม่จำเป็นต้องกังวลเรื่องอุณหภูมิมากนัก เช่น แกงจืดไม่จำเป็นต้องเสิร์ฟขณะที่ยังร้อน แต่ควรรอให้อุ่นเกือบเย็นก่อนจึงเสิร์ฟ
6. วิธีการประกอบอาหาร เด็กวัยนี้อาจจัดอาหารให้บริโภคซ้ำบ่อย ๆ ได้ เช่น มื้อเช้าแกงจืด มื้อเย็นอาจเป็นแกงจืดอีกก็ได้ อาหารที่ปรุงจากไข่ให้บริโภคทุกวัน หรือสัปดาห์ละ 5-7 ฟอง ส่วนเนื้อสัตว์แนะนำให้บริโภคเนื้อปลาโดยเฉพาะเด็กวัย 1-3 ขวบ เพราะเป็นอาหารโปรตีนที่ย่อยง่ายเนื่องจากไม่มีไขมัน
7. กับข้าว อาหารสำหรับเด็กวัยนี้ยังต้องพิถีพิถันในเรื่องวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร เช่น มื้อเช้าใช้ปลา มื้อกลางวันก็อาจใช้ปลาได้อีก
8. ผลไม้ ผลไม้ที่จัดให้เด็กวัยนี้ควรเป็นผลไม้ที่มีเนื้อสัมผัสนุ่ม สะดวกต่อการเคี้ยว และกลืน ไม่ควรจัดผลไม้ต้องให้บริโภค (Coleman, 2005)



การกำหนดสัดส่วนอาหาร 3 มื้อ ในแต่ละวันของเด็กวัยก่อนเรียน

การรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม ควรคำนึงถึงปริมาณและความหลากหลายของอาหาร โดยรับประทานหมุนเวียนไม่ซ้ำกัน เพื่อให้ได้รับประทานอาหารครบถ้วนในทุกหมู่ โดยยึดหลักการกินพอดีซึ่งมีแนวคิด ดังนี้ กินพอ หมายถึง กินอาหารครบทุกกลุ่ม ให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย กินดี หมายถึง กินอาหารให้หลากหลายชนิด มีคุณค่าทางโภชนาการ “การกินพอดี” ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยและควรต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอควบคู่ไปด้วย จะทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมและสุขภาพแข็งแรง

สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็กมีความอยากกินอาหารคือ บรรยากาศที่รื่นรมย์ ยิ้มแย้มแจ่มใส จัดอาหารให้น่ารับประทาน การขัดแย้งภายในครอบครัวที่โต๊ะอาหาร เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงเป็นอย่างยิ่ง สภาพแวดล้อมทางสังคมที่อบอุ่นในครอบครัว จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความสุขกับการกินอาหารมากขึ้น (Ontario Public Health Association, 2009)

หากในแต่ละมื้อ เด็กกินอาหารมื้อหลักได้น้อย ให้จัดอาหารว่างช่วงเช้า หรือช่วงบ่าย หรือทั้ง 2 มื้อ แล้วแต่ว่าเด็กจะหิวหรือไม่ โดยกำหนดสัดส่วนอาหารในแต่ละมือดังแสดงในตาราง

ไข่	1	ฟอง
นม (นมถั่วเหลือง โยเกิร์ต)	2 - 3	แก้ว
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ (อาจใช้ถั่วแทนได้บ้าง)	3 ½ - 4	ช้อนโต๊ะ
ข้าวสวย (ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น มะกะโรนี)	2 ½ - 3	ถ้วยตวง (หรือประมาณ 5 - 6 ทัพพีต่อวัน)
ผักใบเขียวและผักอื่น ๆ	8	ช้อนโต๊ะ
ผลไม้ต่าง ๆ ส้ม ชมพู 1-2 ผล หรือสับปะรด	½ - 1	ถ้วยตวง
แตงโม 6-8 ชิ้น		
ไขมัน (จากน้ำมันพืช)	1 - 2	ช้อนโต๊ะ

ตัวอย่างการจัดรายการอาหาร 3 มื้อ ในเด็กวัยก่อนเรียน

วัยก่อนเรียนเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตค่อนข้างรวดเร็วแต่ช้ากว่าวัยทารก และยังต้องดูแลเรื่องการรับประทานอาหารอย่างใกล้ชิด เนื่องจากยังไม่สามารถดูแลตนเองได้ดีพอ ปริมาณพลังงานโดยประมาณที่เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับใน 1 วัน คือ อายุ 1-3 ปี 1,000 กิโลแคลอรี อายุ 4-6 ปี 1,300 กิโลแคลอรี

ตัวอย่างรายการอาหารใน 1 วัน สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน 1-6 ปี (1,000-1,300 กิโลแคลอรี)

มื้ออาหาร	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3
เช้า	ข้าวต้มหมู น้ำส้ม	ข้าวไข่เจียว นมสด	ซีเรียลใส่นมและผลไม้สด
กลางวัน	ข้าวผัดไก่ใส่ผักรวม	ข้าว บร็อกโคลี่ผัดกุ้ง	ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ
เย็น	ข้าว ปลาทอด แกงจืดตำลึง	สเต็กปลา สลัดมันฝรั่ง	ข้าว ผักผัก ต้มยำปลา

ตาราง 2 (ต่อ)

หมายเหตุ

- ไข่ นมสด หมู เป็นแหล่งโปรตีนที่มีกรดอะมิโนแอซิด ถึง 25 ชนิด เพิ่มพลังงานให้สมองในยามเช้า พร้อมให้เด็กได้เรียนรู้ อย่างสมบูรณ์
- เด็ก ๆ ควรได้รับเครื่องดื่มหรืออาหารที่มีน้ำตาลเล็กน้อย เพื่อกระตุ้นสมาธิและความจำในชั้นเรียน
- ข้าว ก๋วยเตี๋ยวบวกกับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ทำให้เกิดพลังงาน ช่วยให้อิ่มท้องนาน มีสมาธิในการเรียนรู้ และช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ดี
- คาร์โบไฮเดรตจะช่วยเชื่อมต่อกระแสประสาทให้ทำงานได้ดียิ่งขึ้น
- อาหารทะเลเป็นแหล่งอาหารโปรตีน และสารอาหารบำรุงสมองมากมาย มีกรดอะมิโนที่ช่วยสร้างฮอร์โมน กระตุ้นการเรียนรู้และพัฒนาความจำของสมอง

ด้วยรายการอาหารเหล่านี้ เด็กวัยก่อนเรียน จะได้รับสารอาหารหลักที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน คือ โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม คาร์โบไฮเดรตจากข้าว และไขมันจากอาหารประเภทไขมันหรือน้ำมัน รวมถึงวิตามินและเกลือแร่ที่ได้รับจากผักและผลไม้ ซึ่งจะช่วยให้กระบวนการทำงานในร่างกายสมบูรณ์ขึ้น เช่น กากอาหารที่ได้รับจากเส้นใยพืชจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีด้วย ส่วนอาหารประเภทขนม น้ำหวานที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลักนั้น ถึงแม้จะให้พลังงานกับร่างกาย แต่มักจะไม่ให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย ดังนั้น ผู้ปกครองก็ต้องเลือกขนมหวานที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับเด็ก และต้องระวังเรื่องฟันผุอีกด้วย (Elders, 2009)

การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียน เป็นวัยที่มักจะมีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ และปัญหาขาดสารอาหาร เพราะเป็นวัยที่ซุกซน ห่วงเล่น และยังไม่รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผู้ปกครองจึงควรรับรู้ใส่ใจในความต้องการอาหารของเด็ก และสามารถจัดอาหารให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายเด็กต้องการในแต่ละมื้อแต่ละวัน เพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่ครบถ้วนและปลอดภัย จึงจะสามารถป้องกัน แก้อา และฟื้นฟูภาวะทุพโภชนาการของเด็กได้ โดยมีแนวทางในการปฏิบัติดังนี้ (นิติธร ปิลวาสน์, 2557)

1. จัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ ทั้ง 5 หมู่ และจัดให้ มีอาหารมีอว่าง เช่น นมสดหรือน้ำผลไม้
2. ไม่ให้อาหารว่างก่อนมื้ออาหารหลัก หรือให้อาหารบ่อยจนเด็กไม่เกิดความหิว โดยจัดอาหารว่างที่มีคุณภาพ เช่น ผลไม้ แพน น้ำหวาน เบเกอรี่ ขนมกรุบกรอบ
3. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทุกชนิด รวมถึงให้ลองอาหารชนิดใหม่ เช่น มะเขือเทศ ผักใบเขียว โดยเริ่มให้ครั้งละน้อย ๆ แล้วค่อยเพิ่มปริมาณโดยไม่ควรบังคับ เพราะจะทำให้เด็กไม่ชอบอาหารชนิดนั้นและไม่ยอมรับประทานอีก และถ้าเด็กอ้วก ไม่ควรคะยั้นคะยอให้กินอีก จะทำให้เด็กปฏิเสธอาหารชนิดนั้น
4. การดัดแปลงสูตร/วิธีทำ/รสชาติอาหาร ควรเน้นอาหารรสชาติอ่อน และมีการจัดอาหารให้มีลักษณะแตกต่างกัน เช่น นุ่ม กรอบ สีสัน กลิ่นหอมน่ารับประทาน
5. อาหารที่จัดให้เด็กควรเป็นอาหารที่ง่าย แต่ไม่จำเป็นต้องสับละเอียด ทั้งนี้เพื่อฝึกเด็กได้ใช้ฟันในการขบเคี้ยวอาหาร



6. บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมขณะรับประทานอาหาร พ่อแม่ไม่ควรบ่นว่าหรือดุเด็กในเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะจะทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่ออาหาร จัดบรรยากาศในการกินอาหารเป็นเวลาที่มีความสุข โดยส่งเสริมให้เด็กกินอาหารเอง ไม่ร่ำคาญเมื่อเด็กยังทำได้ไม่ดี เช่น การใช้ช้อนส้อม ทำเลอะเทอะ ระหว่างกินอาหารทำอาหารหกต้องพยายามอดใจไม่แสดงความโกรธเมื่อเด็กเทอาหารลงข้าง ๆ โต๊ะ เนื่องจากเป็นลักษณะปกติตามวัยของเด็กวัยนี้ ไม่ควรส่งเสริมพฤติกรรมนี้ด้วยการก้มลงเก็บอาหารให้เด็ก เมื่อเด็กทำอย่างนี้ 2-3 ครั้ง ควรเอาอาหารไปเก็บ

7. จัดอาหารให้ตรงเวลา ถ้าเด็กกำลังเล่นสนุกให้บอกเด็กล่วงหน้าว่าถึงเวลาอาหาร ให้หยุดพัก ล้างมือ เตรียมกินอาหาร จะทำให้เด็กรู้ตัวล่วงหน้า หยุดเล่น และเตรียมตัวกินอาหาร เด็กจะได้ไม่เหนื่อยหรือตื้อตัน ไม่อยากหยุดเล่นจนไม่ยอมกินอาหาร

8. ชวนเด็กให้ช่วยคิดว่าจะกินอะไร ช่วยเลือกซื้อ มีส่วนร่วมในการทำอาหาร เช่น ล้างผัก ทำให้เด็กมีความภูมิใจ อยากชิมอาหารที่ตัวเองมีส่วนร่วม

9. ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการสร้างสุขนิสัยแก่เด็ก เช่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และรับประทานอาหารเป็นเวลา อีกทั้งควรสอนให้เด็กเคี้ยวอาหารให้ละเอียด

สรุป

การบริโภคอาหารเป็นปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเด็กวัยก่อนเรียน เพราะอาหารทำให้ร่างกายและระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายเป็นปกติ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ การบริโภคอาหารที่ถูกหลักครบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทุกมื้อ จะทำให้ร่างกายเด็กแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วย ทำให้การดำรงชีวิตเป็นปกติ ทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้ามถ้าเด็กบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน หรือไม่ได้รับสารอาหารครบถ้วน จะทำให้การทำงานของร่างกายผิดปกติหรืออาจเจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ หรือเกิดภาวะทุพโภชนาการ และถ้ารับประทานอาหารไม่เพียงพอจะทำให้ขาดสารอาหาร แต่ถ้าได้รับสารอาหารมากเกินไปจนเกินความจำเป็นของร่างกายก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน หรืออ้วนทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้ปกครองจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน

รายการอ้างอิง

กรมอนามัย. (2550). รายงานสถานการณ์ภาวะโภชนาการของประเทศไทย พ.ศ.2550. กรุงเทพฯ: กลุ่ม

สนับสนุนวิชาการภาวะโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนักส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปี*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2552). *คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนักส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.



- ณัฐวรรณ เชาวลิติกุล. (2552). รายงานการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็ก. นนทบุรี: สำนักโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- นิติธร ปิลวาสน์. (2557). สอนลูกเรื่องการบริโภคอาหาร. สืบค้นเมื่อ 14 พ.ค. 60 จาก <http://taamkru.com/t>
- นิธิยา รัตนปนนท์. (2557). *เคมีอาหาร*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- เบญจา มุกตพันธุ์. (2552). โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ. ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประคิน สุฉฉายา. (2550). การจัดและการให้บริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคสำหรับเด็กอายุ 0-5 ปี ภายใต้ระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า. *วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข*, 1(3-4): 230-238.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2552). อาหารและโภชนาการในช่วงแรกของชีวิต: ต้นกำเนิดของสุขภาพและโรคในระยะยาว โภชนาการในเด็ก *ความรู้สู่ปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2557). พัฒนาการเด็กและโภชนาการในเด็กที่คาดหวัง: ข้อเสนอแนะบทบาทศูนย์อนามัยเพื่อการพัฒนาการเด็กไทย. สืบค้นเมื่อ 14 พ.ค. 60 จาก www.hpc4.go.th/director/data/mch/LaddaChildev_25082014.pdf.
- Coleman, G. (2005). Nutrition Education Aimed at Toddlers (NEAT) Curriculum. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37: 96-97.
- Elders, J. (2009). Early Childhood 1-4 Years. Washington, D.C.: Public Health Service.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of Nutritional Assessment*. 2nded. New York: Oxford University.
- Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. (2011). *Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Intakes for all Individuals*. Washington DC: National Academy of Sciences.
- Ontario Public Health Association. (2009). Eat Right Be Active. Ontario: Nutrition Resource Center Ontario Public Health Association.
- World Health Organization. (2007). WHO Child Growth Standards: Methods and Development: Head Circumference-for-Age, arm Circumference-for-Age, Tricep Skinfold-for-Age and Subscapular Skinfold-for-Age. WHO, 57-106.