**โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยสำคัญอย่างไร**

****

 อาจมีผู้สงสัยว่า  มนุษย์รู้จักกินมาตั้งแต่เกิด และกินกันมาตั้งแต่เมื่อมีมนุษย์อยู่ในโลกแล้ว  ทำไมจะต้องมาเรียนวิชาโภชนาการด้วย ก็อาจกล่าวได้ว่า  การกินโดยไม่มีความรู้ย่อมเป็นเหตุให้ป่วยไข้และสุขภาพทรุดโทรมได้โดยง่าย  เนื่องจากการขาดสารอาหารได้ทั้ง ๆ ที่มีอาหารอยู่เต็มกระเพาะ  เพราะไม่รู้จักกิน  สถิติแสดงว่าในระยะ 50 ปีมานี้  ความรู้ในเรื่องโภชนาการได้ช่วยให้คนอายุยืนยาวเพิ่มจาก 45 ปี เป็น 70 ปี ช่วยให้สูงขึ้น 5 เซนติเมตร และน้ำหนักเพิ่มขึ้น 5 กิโลกรัม ส่วนประเทศที่ด้อยพัฒนา  ยังเป็นโรคขาดอาหารกันมาก  อายุเฉลี่ยของคนจะอยู่ระหว่าง 33-50 ปีเท่านั้น  เนื่องจากอัตราตายของทารกและเด็กสูง และสุขภาพก็ไม่ดี

จากการสำรวจภาวะโภชนาการในคนไทยเรา ปรากฏว่าผู้ที่มีฐานะดีหรือชาวกรุงชักจะเริ่มเป็นโรคอ้วนกันมาก  ส่วนผู้ที่อยู่ตามชนบทยังเป็นโรคขาดอาหารกันมาก  โดยเฉพาะคือธาตุเนื้อ-ทำให้เกิดโรคตาลขโมย  ขาดวิตามินเอ-ทำให้เป็นโรคตาฟาง ขาดวิตามินบีหนึ่ง-ทำให้เป็นโรคเหน็บชา  ขาดวิตามินบีสอง-ทำให้เกิดเป็นโรคปากนกกระจอก  ขาดธาตุเหล็ก-ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง  ขาดธาตุไอโอดีน-ทำให้เป็นโรคคอพอก  ขาดธาตุแคลเซี่ยม-ทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน  ทั้งนี้เนื่องจากเรายังไม่รู้จักกิน หรือกินไม่เป็น เข้าใจไปว่าการกินข้าวมากจนอิ่มท้องก็เป็นการเพียงพอแล้ว  โดยที่ไม่รู้ถึงความสำคัญของสารอาหารแต่ละชนิด  รวมทั้งเกลือแร่ และวิตามิน เราจึงกินข้าว(ธาตุน้ำตาล)กันมากเกินไป แต่หย่อนธาตุเนื้อและไขมัน  ฉะนั้น จึงควรลดข้าวให้น้อยลง และกินกับให้มากขึ้น  ถ้าหากเป็นถิ่นที่เนื้อสัตว์หายาก  ก็พึงกินพวกถั่วต่าง ๆ รวมทั้งอาหารซึ่งทำจากถั่ว เช่น น้ำนมถั่วเหลือง เต้าหู้ เต้าหู้ยี้  ซึ่งใช้แทนพวกเนื้อสัตว์ได้ดี  ส่วนพวกมะพร้าว ถั่ว และน้ำมันพืช  ก็ใช้แทนพวกไขมันสัตว์ได้ดี อนึ่ง  พึงระลึกไว้เสมอว่า ยอดอาหารของมนุษย์นั้นมีอยู่ 2 อย่าง คือ นมและไข่  โดยที่มีสารอาหารต่าง ๆ เกือบครบถ้วน ฉะนั้น ผู้ที่เกรงว่าจะเป็นโรคขาดสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง  จึงควรกินนมและไข่เป็นครั้งคราว หรือถ้ากินเป็นประจำได้ก็ยิ่งดี อีกอย่างหนึ่ง  ซึ่งเป็นสาเหตุช่วยให้ประชาชนเป็นโรคขาดอาหาร  ก็คือการที่มีพยาธิลำไส้อยู่มาก  โดยที่พยาธินานาชนิดเหล่านี้จะคอยดูดเลือด และแย่งอาหารดี ๆ ในลำไส้ไปใช้ ฉะนั้น จึงจำต้องจัดการถ่ายพยาธิออกเสียให้หมด และอบรมประชาชนให้รู้จักกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะด้วย

**สารอาหารคืออะไร**

ในทางโภชนาการ  เราแบ่งอาหารออกได้เป็น 6 พวก ตามส่วนประกอบทางเคมี  และตามหน้าที่อันพึงมีต่อร่างกาย เรียกสารอาหารหรือธาตุอาหาร ดังนี้

1.  ธาตุน้ำตาล  ช่วยให้พลังงานและความร้อนแก่ร่างกาย

2.  ธาตุไขมัน  ช่วนให้พลังงานและความร้อน กับให้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย

3.  ธาตุเนื้อ  ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมสิ่งสึกหรอ ช่วยสร้างกำลังเพื่อต้านทานโรค  ให้พลังงาน และให้กรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกาย

4.  เกลือแร่  มีอยู่หลายสิบชนิดด้วยกัน  ช่วยในการสร้างกระดูก ฟัน และเลือด ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ กับช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ

5.  วิตามิน  มีอยู่กว่าสิบชนิด  แบ่งออกได้เป็น 2 พวกใหญ่ คือ พวกที่ละลายในน้ำและที่ละลายในน้ำมัน  ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ

6.  น้ำ  มีความสำคัญเกี่ยวกับการทำงานของเซลล์  ช่วยการไหลเวียนของเลือด การย่อยอาหารและการขับถ่าย ช่วยให้ร่างกายชุ่มชื้น ความสำคัญของน้ำต่อร่างกายนั้นมีมาก  เพราะเป็นส่วนประกอบถึง 70% ของน้ำหนักตัว จะเห็นได้ง่าย ๆ ว่าในรายที่ท้องร่วง  จะทำให้ร่างกายหมดเรี่ยวแรงจนถึงกับตายได้

ทั้งนี้เนื่องจากการที่ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่ที่ละลายอยู่ในน้ำนั่นเอง  ฉะนั้นนอกจากเราจะได้รับน้ำจากอาหารต่าง ๆ แล้ว ยังต้องดื่มน้ำอีกวันละหลาย ๆ แก้ว

**อาหาร 5 หมู่**

เนื่องจากอาหารที่เรากินนั้นมีมากมาย  แต่ละชนิดก็มีธาตุอาหารอยู่มากน้อยแตกต่างกันไปตามธรรมชาติ  จึงนิยมจัดเข้ารวมไว้เป็นพวกเป็นหมู่  โดยถือเอาความสำคัญที่จะได้รับประโยชน์ของธาตุอาหารเป็นหลัก  ดังนี้

1.  หมู่ข้าว  มีธาตุน้ำตาลเป็นสำคัญ  ได้แก่ข้าว ข้าวโพด น้ำตาล เผือก มัน และของหวานต่าง ๆ

2.  หมู่เนื้อ  มีธาตุเนื้อเป็นสำคัญ  นอกจากนี้ยังมีเกลือแก่และวิตามินด้วยได้แก่เนื้อสัตว์  นม ไข่ ปลา หอย เลือด อวัยวะเครื่องใน และพวกถั่วนานาชนิด

3. หมู่ไขมัน  มีธาตุไขมันเป็นสำคัญ มีวิตามินที่ละลายในไขมันได้วย  ได้แก่น้ำมันจากพืชและจากสัตว์ เช่นน้ำมันหมู น้ำมันรำ น้ำมันถั่ว ไข่แดง เนย นม และมะพร้าว

4.  หมู่ผัก  มีเกลือแร่และวิตามิน

5. หมู่ผลไม้ มีเกลือแร่ วิตามิน และธาตุน้ำตาล

นอกจากนี้ยังมีเครื่องปรุงรสต่าง ๆ  ซึ่งช่วยให้รสชาติหรือกลิ่นของอาหารดีขึ้น เช่น เครื่องเทศ น้ำปลา พริกป่น พริกไทย น้ำส้ม ฯลฯ ถึงแม้ว่าเราจะกินกันไม่มากมายนัก  แต่ก็นับว่ามีความสำคัญในการที่ช่วยให้กินอาหารได้มากขึ้น กับช่วยให้ร่างการได้รับธาตุเนื้อ เกลือแร่ และวิตามินบางอย่างด้วย แต่ถ้ากินมากเกินไป  เช่นพริกหรือเครื่องเทศ ก็อาจเป็นผลร้าย ทำให้เกิดเป็นโรคแผลของกระเพาะอาหารได้  จึงต้องพึงระวัง และโดยที่ร่างกายของคนเราต้องการสารอาหารหลายอย่าง  ซึ่งจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายแตกต่างกัน  แต่ไม่มีอาหารชนิดใดเพียงชนิดเดียว  ที่จะมีสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย  ดังนั้นในวันหนึ่ง ๆ เราจึงต้องกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้ธาตุอาหารครบถ้วน

**โภชนาการกับเด็กปฐมวัย**

การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ร่างกายเด็กเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพ คุณพ่อคุณแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกโภชนาการที่เหมาะสมให้กับลูกในวัยระหว่าง 1-6 ปีหรือวัยก่อนเรียน เด็กควรได้รับอาหารมื้อหลัก 3 มื้อที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่และหลากหลาย อาหารว่างไม่เกินวันละ 2 มื้อ และอย่างลืมให้เด็กดื่มนมวันละ 2-3 แก้วด้วย

รศ.นพ.สังคม จงพิพัฒน์วณิชย์  หัวหน้าหน่วยโภชนาการ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ท่านว่าโภชนาการที่เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมพัฒนาการของลูก โดยเฉพาะเด็กวัยอนุบาลคือ 16 ปี ซึ่งมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งร่างกายและสมอง โดยเฉพาะพัฒนาการทางสมองในช่วง 3 ขวบปีแรก การให้เด็กได้รับอาหารที่เหมาะสม มีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนเพียงพอ จึงเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดีสำหรับเด็กทั้งปัจจุบันและอนาคต

การเติบโตของเด็กมีปัจจัยหลายด้าน ทั้งด้านพันธุกรรม ฮอร์โมน ภาวะโภชนาการ โรคทางกาย และสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดู คุณพ่อคุณแม่สามารถตรวจสอบการเจริญเติบโคของเด็กได้โดยวัดความยาวหรือส่วนสูง น้ำหนัก และวัดเส้นรอบศีรษะ ร่วมกับการดูขนาดของกระหม่อม ขนาดเส้นรอบอกและการขึ้นของฟัน

อาหารหลักและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของเด็กวัย 0-6 ปี มีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการพัฒนาการทางสมองและร่างกายทุกๆ ส่วน และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ถูกหลักโภชนาการมักช่วยป้องกันโรคในเด็ก ไม่ให้เจ็บป่วยบ่อย ซึ่งจะมีผลทำให้การเรียนรู้และพัฒนาการที่สมวัยของเด็ก นอกจากกรรมพันธุ์และการเลี้ยงดูแล้ว

อาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยพัฒนาให้เด็กมีร่างกายแข็งแรง สมองแจ่มใส และอารมณ์ที่เบิกบาน

        อาหารเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กอย่างมาก จากการวิจัยพบว่าเด็กปฐมวัยมีแนวโน้มน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มมากขึ้น แต่ยังไม่ได้มาตรฐาน มากกว่า 1 ใน 10 ของเด็กในวัยนี้ยังมีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ นอกจากนี้จากการสำรวจสถานการณ์เด็กในประเทศไทย พ.ศ.2548-2549 แสดงให้เห็นว่ามากกว่า 1 ใน 10 ของเด็กปฐมวัยยังมีภาวะเตี้ยอยู่ และประมาณ 9% มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ การปรับโปรแกรมอาหารของเด็กรวมถึงคุณค่าของสารอาหารที่เด็กได้รับมีความสัมพันธ์กับการเจริญเติบโต การสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการในปี 2546 พบว่าเด็กไทยทั้งชายและหญิงอายุ 0-5 ปี แม้ว่าจะมีแนวโน้มน้ำหนักเฉลี่ยและส่วนสูงเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้นแต่ยังคงน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้

จากข้อมูลการสำรวจดังกล่าว จะเห็นได้ว่าเด็กจำเป็นต้องได้รับอาหารที่ครบถ้วนตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุ 6 ปี อาหารเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยกำลังโต การได้รับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วนจะช่วยวางรากฐานที่ดีสำหรับอนาคตของเด็กได้

**ในวัยทารก** เด็กควรได้กินนมแม่อย่างเดียวจนถึงอายุ 6 เดือนแล้วจึงค่อยให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร แต่อาจพิจารณาให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้ก่อนอายุ 6 เดือน ถ้ามีความจำเป็น โดยในช่วง 4-6 เดือนต้องเป็นอาหารที่บดละเอียด ค่อนข้างเหลว เมื่ออายุ 6 เดือนขึ้นไปก็อาจให้เป็นอาหารที่ข้นขึ้นหรือหยาบมากขึ้น เมื่อเด็กมีอายุครบ 1 ปี ไม่จำเป็นต้องบดอาหารอีกต่อไป

**ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของทารกตามอายุที่ควรได้รับ ที่มา: สุขภาพคนไทย 2551**

|  |  |
| --- | --- |
| อายุ | อาหารเสริม |
| แรกเกิดถึง 4 เดือน | กินนมแม่อย่างเดียวจนถึงอายุ 6 เดือน |
| 4 เดือน | ข้าวบดละเอียดผสมน้ำต้มกระดูก น้ำต้มผักน้ำต้มตับใส่ไข่แดงต้มสุกขนาด 1 ช้อน ผสมกับตับ กล้วยน้ำว้าสุกครูดปริมาณ 1-2 ช้อนชาแล้วค่อยเพิ่มจนถึง ? ถ้วยแล้วให้กินนมแม่ร่วมด้วย |
| 5 เดือน | ควรเพิ่มปลาต้มสุกและผักต้มเปื่อยประมาณ ? ถ้วย |
| 7 เดือน | ควรเพิ่มผักผลไม้และอาหารว่างและสามารถให้รับประทานเนื้อไข่ทั้งฟองได้ โดยปริมาณอาหารทั้งหมดคือ 1 ถ้วยสามารถแทนนมได้ 1 มื้อ |
| 8-9 เดือน | สามารถทานอาหารหยาบได้มากขึ้นและให้อาหารแทนนมได้ 2 มื้อ |
| 10-12 เดือน | สามารถทานอาหารหยาบได้มากขึ้นโดยไม่ต้องบด ให้อาหารแทนนมได้ 3 มื้อ |
|  |  |

**สำหรับช่วงอายุ 1-5 ปี** เป็นช่วงของการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมอง โดยเฉพาะใน 2 ขวบปีแรก สมองจะมีการพัฒนาการและเจริญอย่างรวดเร็วมากจนถึง 80% ของสมองที่โตเต็มวัย ดังนั้นอาหารที่เด็กก่อนวัยเรียนจึงมีความสำคัญมาก การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วน ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันและเกลือแร่จะส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการทั้งทางร่างกายและสติปัญญาที่สมบูรณ์พร้อม

**ตารางแสดงอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน (อายุ 1-5 ปี) ที่มา: สุขภาพคนไทย 2551**

|  |  |
| --- | --- |
| อาหาร | ปริมาณที่ควรได้รับ |
| เนื้อสัตว์ต่างๆ และเครื่องในสัตว์ | วันละ 5-6 ช้อนแกง |
| ตับ | สัปดาห์ละ 1 ครั้ง  |
| ไข่ | วันละ 1 ฟองกินทุกวัน  |
| น้ำนมหรือนมถั่วเหลืองแทนได้ | วันละ 2-3 แก้ว  |
| ข้าวหรือธัญพืชอื่นๆ | วันละ 4-5 ทัพพี  |
| ผักสีเขียวหรือผักสีอื่นๆ | วันละ 2-3 ทัพพีหรืออาจเป็น 1/2 - 1 ทัพพีในแต่ละมื้อ |
| ผลไม้ | ควรให้รับประทานทุกวัน วันละ 2-3 ชิ้น เช่น กล้วย 1 ผล มะละกอสุก 1 เสี้ยว |
| ไขมัน | น้ำมันพืชวันละ 2 ช้อนโต๊ะในรูปของการผัดหรือการทอด |

**อาหารที่มีประโยชน์ในการพัฒนาการเจริญเติบโตของสมองของเด็กวัย 2-6 ปี**

        \* ตับ ไข่แดง เลือด จะช่วยเพิ่มความจำและสมาธิ เพราะมีธาตุเหล็กสูง
        \* ปลา (เนื้อปลา น้ำมันปลา) ช่วยพัฒนาการความจำและเสริมสร้างการเจริญเติบโตของปลายประสาทที่เรียกว่าเดนไดรต์ (dendrite) ซึ่งมีหน้าที่ช่วยเชื่อมโยงสัมพันธ์เรื่องราวที่เด็กได้เรียนรู้จากเรื่องหนึ่งไปสู่อีกเรื่องหนึ่ง คือ จะสนับสนุนให้เด็กได้เรียนรู้ง่ายและรวดเร็ว
        \* ผัก ผลไม้ ผักสีเขียว และเหลืองแดง ให้วิตามินซี เพื่อนำไปสร้างเยื่อบุต่างๆ ทั่วร่างกาย รวมทั้งยังให้วิตามินเอทำให้เซลล์ประสาททำงานเต็มที่ ซึ่งส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพัฒนาการของสมอง นอกจากนี้ในอาหารจำพวกผักและผลไม้ยังมีวิตามินและเกลือแร่จำพวกต่างๆ ที่จะช่วยในการทำงานของเซลล์สมองในการเปลี่ยนน้ำตาลกลูโคสให้เป็นพลังงาน ถ้าขาดจะทำให้เซลล์สมองมีการทำงานลดลง ทำให้ส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก
        \* ปลา เนื้อสัตว์ นม มีแร่ธาตุต่างๆ เช่น เหล็ก ทองแดง แมกนีเซียม สังกะสี ฟอสฟอรัส ซึ่งมีผลต่อการทำงานของสมอง
        \* อาหารทะเลและเกลือเสริมไอโอดีน แร่ธาตุไอโอดีนมีความสำคัญต่อระดับ IQ คือป้องกัน IQ ต่ำ และ โรคเอ๋ออีกด้วย
        \* ผักตระกูลกะหล่ำ (ทำให้สุก) และน้ำนมแม่ สามารถยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระที่จะทำลายเซลล์สมองได้

**ข้อแนะนำสำหรับพ่อแม่เพื่อช่วยให้เด็กเล็กรับประทานอาหารได้ง่าย**
        1. ให้เด็กได้รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ถ้าหิวมากอาจให้ผลไม้ก่อน แล้วจึงให้อาหารมื้อหลัก
        2. จัดอาหารให้น่ารับประทาน ตกแต่งจานให้สวยงาม มีสีสันเพื่อดึงดูดความสนใจของเด็ก ขนาดชิ้นอาหารควรพอดีคำ นุ่มเคี้ยวง่าย ควรตักอาหารและแบ่งอาหารให้พอดีกับที่เด็กจะรับประทานหมด และเป็นกำลังใจให้คำชมเชยทุกครั้งที่เด็กรับประทานอาหารหมด พ่อแม่ควรจัดวางผักและผลไม้บนโต๊ะอาหารทุกครั้ง
        3. พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างในการรับประทานอาหารที่ดีให้แก่ลูก ไม่เลือกอาหารและสนุกกับการรับประทานอาหาร
        4. สร้างบรรยากาศที่ดีในการรับประทานอาหารมื้อหลัก อาจมีนิทานประกอบการรับประทานอาหาร สร้างความเพลิดเพลินและจูงใจให้ลูกรับประทานอาหารได้มากขึ้น

การได้อาหารที่เพียงพอและถูกสัดส่วนเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับมนุษย์ เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงประเทศใดก็ตามที่ประชาชนที่กินดี ย่อมมีภาวะโภชนาการที่สมบูรณ์และได้เปรียบ มีขุมพลังในการพัฒนาประเทศ ถ้าหากประชาชนสนใจและเข้าใจในเรื่องโภชนาการ  สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัวแล้ว จะเป็นกำลังสำคัญในการแก้และลดปัญหาทุพโภชนาการ ที่ประเทศไทยเราประสบอยู่