

อาหารวัยเตาะแตะ (1-3 ปี)



รองศาสตราจารย์อรุณรัศมี บุณนาค

ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เด็กวัยนี้มีอัตราการเติบโตลดลง ถ้าเปรียบเทียบการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักเด็กช่วงวัย 0 – 1 ปี น้ำหนักของทารกจะเพิ่มขึ้นถึง 3 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด ทุกเดือนน้ำหนักของทารกจะเพิ่มขึ้นตลอดเวลา โดยเฉพาะช่วง 4 เดือนแรกน้ำหนักจะเพิ่มเป็น 2 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด ขณะเดียวกันเด็กก็ดูดนมได้ดี ส่งผลทำให้ผู้เลี้ยงดู เคยชินกับการให้นมจำนวนมาก ต่อมือ และคาดหวังน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นทุกเดือนของเด็ก โดยน้ำหนักทารกจะขึ้นถึง 6 กิโลกรัม เมื่อสิ้นสุดอายุ 1 ปี แต่เมื่อสิ้นสุดอายุ 2 ปี น้ำหนักของเด็กจะเพิ่มขึ้นเพียง 2 กิโลกรัม และจะเพิ่มขึ้นปีละ 2 กิโลกรัม ส่วนสูง 5-6 เซนติเมตร จนถึงวัยเรียน

น้ำหนักปกติ แรกเกิด 3 กิโลกรัม

อายุ 1 ปี 9-10 กิโลกรัม

อายุ 2 ปี 11-12 กิโลกรัม

อายุ 3 ปี 13-14 กิโลกรัม

ดังนั้นในวัยหลัง 1 ปี เด็กจึงกินอาหารน้อยลงเนื่องจากมีความต้องการน้อยลงตามวัย การพยายามบังคับให้กิน เด็กจะปฏิเสธและทำให้เกิดปัญหาการกินอาหารตามมา ในวัยนี้ นมจะลดบทบาทกลายเป็นอาหารเสริม เด็กที่เคยได้รับนมแม่ควรให้นมแม่ต่อไป เด็กที่ได้รับนมผสม ให้เปลี่ยนเป็นนมผงสำหรับเด็ก 1 ขวบขึ้นไป โดยเลือกชนิดที่เสริมวิตามินและเกลือแร่ครบถ้วนหรือเปลี่ยนเป็นนมวัวสดครบส่วนชนิดจืด UHT ก็ได้ โดยให้ดูดจากกล่อง หรือดื่มจากแก้ว เด็กส่วนใหญ่จะกินอาหารได้เองพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็ก ควรจัดให้เด็กกินอาหารร่วมโต๊ะกับผู้ใหญ่ เพื่อได้เรียนรู้แบบอย่าง

เด็กวัยนี้กินอาหารไม่มากประมาณ 1 ใน 4 หรือ ไม่เกินครึ่งของผู้ใหญ่ เมื่อเด็กอึดจะแสดงอาการไม่สนใจอาหาร หันศีรษะหนี หรือผลักจานอาหารออก ไม่ควรบังคับให้เด็กกินต่อไป ไม่ควรคาดหวังว่าเด็กจะกินอาหารเท่ากันทุกวัน ไม่ควรกังวลว่าเด็กจะได้อาหารไม่พอ ไม่ครบ 5 หมู่ ในแต่ละมื้อ เพราะเด็กจะได้อาหารครบถ้วน เมื่อมองในภาพรวม 3-4 วัน เด็กบางคนจะกินอาหารที่ชอบ ซ้ำซากเป็นเวลาต่อเนื่องกันในขณะที่เด็กบางคนชอบลองอาหารใหม่ บางคนชอบอาหารอย่างหนึ่งในวันนี้แล้วในวันต่อมาไม่ยอมกินเลย บางคนกินอาหารชนิดหนึ่งซ้ำซาก ทุกมื้อเป็นเดือนแล้วก็หยุด

กินทันทีทันใด เป็นธรรมชาติของเด็กวัยนี้ที่ต้องเข้าใจ เพื่อไม่ให้รู้สึกหงุดหงิดหรือบังคับเด็กจนทำให้บรรยากาศของการกินอาหารเสียไป

สำหรับเด็กวัยนี้ อาหารที่เด็กกินคืออาหารที่ทั้งครอบครัวกินร่วมกัน ควรจัดให้ครบ 5 หมู่ และมีความหลากหลาย



ข้อเสนอแนะสำหรับอาหารที่เด็กควรได้รับในแต่ละวันมีดังนี้

หมู่ที่ 1 ข้าว แป้ง มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงานได้แก่ อาหารกลุ่มข้าวธัญพืช กว๊ายเตี๋ยว วุ้นเส้น เด็กควรได้รับข้าวขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง เพื่อให้ได้รับวิตามินและใยอาหารควรหุงแบบไม่เช็ดน้ำหรือหนึ่ง ปริมาณวันละ 2-3 ทัพพี

หมู่ที่ 2 ผัก ให้วิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกายช่วยเสริมสร้างทำให้ร่างกายแข็งแรง คือ ผักต่างๆ

เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักกาด ควรให้เด็กได้รับผักหลากหลายชนิดสีเขียว เหลือง ผักสุกวันละ 1-2 ทัพพี

หมู่ที่ 3 ผลไม้ จะให้วิตามินและเกลือแร่ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงต้านทานโรคและมีกากอาหารช่วยทำให้การขับถ่าย ควรให้เด็กได้รับผลไม้ 2-3 ชนิดต่อวัน เช่น กล้วย 1 ผล ส้ม 1 ผล ฝรั่งครึ่งผล มะละกอก่อนขึ้นพอดำ 6 ชิ้น

หมู่ที่ 4 นม ไข่ เนื้อสัตว์ แหล่งโปรตีนที่ดี สามารถนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต ควรให้เด็กได้รับนมวันละ 2-3 แก้ว/กล่อง หรือผลิตภัณฑ์จากนม เนื้อสัตว์ ปลา ไก่ ถั่วเมล็ดแห้ง 2-3 ชนิดต่อวัน ได้แก่ เนื้อสัตว์ หรือปลาหรือไก่ 3-4 ช้อนกินข้าว ไข่ 1 ฟอง

หมู่ที่ 5 ไขมัน น้ำมัน ให้พลังงานแก่ร่างกาย เพื่อไม่ให้เด็กได้ไขมันมากเกินไป ควรลอกหนัง และเอาส่วนที่เป็นไขมันที่เห็นชัดเจนออก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารให้น้อยลง หลีกเลี่ยงอาหารใช้น้ำมันหรืออาหารทอดจนกรอบ ในเด็กที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน

ข้อควรระวัง ปรุงอาหารด้วยเครื่องปรุง ซอส เกลือ น้ำปลา น้ำตาล เท่าที่จำเป็น

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับเด็ก

รายการอาหาร	เด็กอายุ 1 ปี	เด็กอายุ 2 ปี	เด็กอายุ 3 ปี
มื้อเช้า			
ข้าวต้มไก่	ข้าวต้ม 1 ทัพพี ไก่ 1½ ช้อนกินข้าว	ข้าวต้ม 1½ ทัพพี ไก่ 2 ช้อนกินข้าว	ข้าวต้ม 1½ -2 ทัพพี ไก่ 2 ช้อนกินข้าว
กล้วยไข่	1 ผล	1 ผล	1 ผล
อาหารว่างเช้า			
นมจืด	1 กล่อง	1 กล่อง	1 กล่อง
มื้อกลางวัน			

รายการอาหาร	เด็กอายุ 1 ปี	เด็กอายุ 2 ปี	เด็กอายุ 3 ปี
กล้วยเตี้ย ราดหน้าทะเล มะละกอ	เส้นใหญ่ ½ ทัพพี กุ้ง+ปลาหมึก 2 ช้อน ผักคะน้า+แครอท 3 ช้อน 4-6 ชิ้นคำ	เส้นใหญ่ 1 ทัพพี กุ้ง+ปลาหมึก 3-4 ช้อน ผักคะน้า+แครอท 3 ช้อน 4-6 ชิ้นคำ	เส้นใหญ่ 1-1½ ทัพพี กุ้ง+ปลาหมึก 4 ช้อน ผักคะน้า+แครอท 3-4 ช้อน 6 ชิ้นคำ
อาหารว่างป้าย น้ำผลไม้-ขนม (นมจืด-ขนม)	น้ำส้มคั้น-ขนมปังกรอบ 2-3 ชิ้น	น้ำส้มคั้น-ขนมปังกรอบ 2-3 ชิ้น	น้ำส้มคั้น-ขนมปังกรอบ 2-3 ชิ้น
รายการอาหาร	เด็กอายุ 1 ปี	เด็กอายุ 2 ปี	เด็กอายุ 3 ปี
มือเย็น ข้าวสวย แกงจืด ผักกาดขาว เต้าหู้ หมูสับ ไข่ตุ๋น ไอศกรีมนมสด	ข้าวขาวผสมข้าวกล้อง นุ่ม ๆ ½ ทัพพี แกงจืด 1 ถ้วย ผักกาดขาว ½ ทัพพี เต้าหู้ไข่ 1 ช้อน หมูสับ 1 ช้อน ไข่ 1 ฟอง ไอศกรีม 1 ถ้วยเล็ก	ข้าวขาวผสมข้าวกล้อง นุ่ม ๆ 1 ทัพพี แกงจืด 1 ถ้วย ผักกาดขาว 1 ทัพพี เต้าหู้ไข่ 1 ช้อน หมูสับ 1-2 ช้อน ไข่ 1 ฟอง ไอศกรีม 1 ถ้วยเล็ก	ข้าวขาวผสมข้าวกล้อง นุ่ม ๆ 1-1½ ทัพพี แกงจืด 1 ถ้วย ผักกาดขาว 1 -1½ ทัพพี เต้าหู้ไข่ 1 ช้อน หมูสับ 2 ช้อน ไข่ 1 ฟอง ไอศกรีม 1 ถ้วยเล็ก
ก่อนนอน นมจืด	1 กล่อง	1 กล่อง	1 กล่อง



ปัญหาที่พบในเด็กวัยเตาะแตะ และการแก้ไข

1. เด็กไม่ยอมกินอาหาร กินยาก

สาเหตุ - ไม่ชอบอาหาร ไม่หิว

- บรรยากาศเคร่งเครียด ถูกบังคับ
- มีสิ่งที่น่าสนใจกว่า เช่น กำลังเล่นสนุก
- ไม่สบาย พักผ่อนไม่เพียงพอ เหนื่อย เพลีย

- ใช้อาหารเป็นเครื่องต่อรอง ให้ได้สิ่งที่ต้องการ อารมณ์ไม่ดี

การแก้ไข

- จัดอาหารให้มีสีสันสดใส น่าลอง น่ากิน
- ไม่ให้อาหารว่างก่อนมีอาหารหลักหรือให้อาหารบ่อยจนเด็กไม่เกิดความหิว จัดอาหารว่างที่มีคุณภาพเช่นผลไม้ แทน น้ำหวาน เบเกอรี่ ขนมกรุบกรอบ
- ถ้าเด็กอึด ไม่ควรคะยั้นคะยอให้กินอีก จะทำให้เด็กปฏิเสธอาหารชนิดนั้น
- จัดบรรยากาศในการกินอาหารเป็นเวลาที่มีความสุข โดยส่งเสริมให้เด็กกินอาหารเอง พ่อแม่ไม่รำคาญเมื่อเด็กยังทำได้ไม่ดี เช่น การใช้ช้อนส้อม ทำเลอะเทอะระหว่างกินอาหาร ทำอาหารหกต้องพยายามอดใจไม่แสดงความโกรธเมื่อเด็กเทอาหารลงข้างๆโต๊ะ เนื่องจากเป็นลักษณะปกติตามวัยของเด็กวัยนี้ ไม่ควรส่งเสริมพฤติกรรมนี้ด้วยการก้มลงเก็บอาหารให้เด็ก เมื่อเด็กทำอย่างนี้ 2-3 ครั้ง ควรเอาอาหารไปเก็บ
- ส่งเสริมให้เด็กที่ไม่ชอบผักยอมกินผัก โดยชี้ชวนให้สนุกและน่าสนใจ เช่น ถ้าเด็กเริ่มเรียนเกี่ยวกับเรื่องสี ชวนให้เด็กกินถั่วลันเตา ถั่วเขียว เลือกกินผักสีเขียว เลือกผักเป็นแท่งสีส้มจากจานผัดผักรวม ถ้าเด็กกำลังเริ่มหัดนับ ใช้วิธีนับเม็ดถั่วหรือชิ้นแครอทในช้อนก่อนจะส่งให้เด็ก
- ให้เด็กมีโอกาสเลือกอาหาร เช่น ถามเด็กว่าจะเลือกแกงจืดหรือผัดผัก จะเลือกกล้วยหรือส้ม
- จัดอาหารให้ตรงเวลา ถ้าเด็กกำลังเล่นสนุกให้บอกเด็กล่วงหน้าว่าถึงเวลาอาหารให้หยุดพัก ล้างมือเตรียมกินอาหาร จะทำให้เด็กรู้ตัวล่วงหน้า หยุดเล่นและเตรียมตัวกินอาหาร เด็กจะได้ไม่เหนื่อยหรือตื่นเต้น ไม่อยากหยุดเล่นจนไม่ยอมกินอาหาร
- ไม่ใช่อาหารเป็นรางวัลหลอกล่อเด็ก หรือใช้เป็นการลงโทษเด็ก
- ถ้ามีไข้ ไม่สบาย ควรจัดเป็นอาหารอ่อนหรือซूप ให้เด็กได้นอนพักผ่อน
- จัดโต๊ะ เก้าอี้ ภาชนะ ชาม ช้อนให้เหมาะสมกับเด็ก เพื่อให้เด็กนั่งสบายและเป็นส่วนตัว
- เรียนรู้ ท่าทาง อาการและอาการแสดงออกของเด็ก ถ้าเด็กแสดงว่าไม่มีความหิว ให้เลื่อนเวลาอาหารของเด็กออกไปครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง ถ้ายังไม่ยอมกิน รอให้อาหารในมือถัดไปโดยไม่ให้นมหรือสิ่งอื่นทดแทนอาหาร โปรดระลึกไว้ว่าหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็กคือการจัดหาอาหารที่ดีมีคุณภาพถูกหลักโภชนาการ จัดสิ่งแวดล้อมที่อบอุ่น ปลอดภัยให้เด็ก หน้าที่ของเด็กคือการกินอาหาร หรืออาจจะไม่กินก็ได้

2. ปัญหาท้องผูก

สาเหตุ กินอาหารกากใยน้อย ไม่กินผักหรือผลไม้

การแก้ไข - ให้เด็กกินข้าวที่ขัดสีน้อย

- ให้ผักและผลไม้ 2-3 ชนิด/วัน ผลไม้หั่นเป็นชิ้นให้เด็กหยิบกินเอง ผักใช้เป็น ส่วนประกอบอาหาร ใช้ผักที่มีกลิ่นน้อย ไม่ขม เช่น ผักกาด ตำลึง
- ให้น้ำอย่างเพียงพอ

3. ปัญหาฟันผุ

- สาเหตุ - ชอบกินขนมหวาน น้ำหวาน ลูกอม น้ำอัดลม นมหวาน นมเปรี้ยว
- ไม่ได้รับการดูแลสุขภาพฟันที่ถูกต้อง ไม่แปรงฟัน ไม่บ้วนปาก

การแก้ไข

- ไม่ซื้อลูกอม ขนมหวาน นมหวาน น้ำอัดลม นมเปรี้ยว ให้กับเด็ก ให้ทดแทน ด้วยผลไม้ ให้ดื่มนมจืด และน้ำเปล่าแทน นมหวาน นมเปรี้ยว น้ำอัดลม
- ดูแลให้เด็กบ้วนปาก แปรงฟัน เช้า-เย็น หรือภายหลังกินอาหาร

4. ปัญหาเด็กน้ำหนักเกินและอ้วน

สาเหตุ - กินอาหารว่างมากกว่าอาหารหลัก เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม เบเกอรี่ อาหารไขมันสูง อาหารรสหวาน

- กินผักผลไม้ไม่พอ กินอาหารไม่เป็นเวลา
- มีกิจกรรมอยู่กับที่มากกว่าใช้แรง

การแก้ไข

- ไม่ให้กินจุบจิบ
- ไม่ซื้อขนม นมปรุงรสและอาหารไขมันสูงสะสมไว้ในบ้าน
- สอนให้บริโภคผักและผลไม้ให้เป็นนิสัย โดยพ่อแม่เป็นแบบอย่าง
- สอนให้มีวินัยในการกิน กินให้เป็นเวลา
- ลดกิจกรรมที่ไม่เคลื่อนไหวร่างกาย
- ส่งเสริมหรือกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย โดยทำกันทั้งครอบครัว พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี

