

4

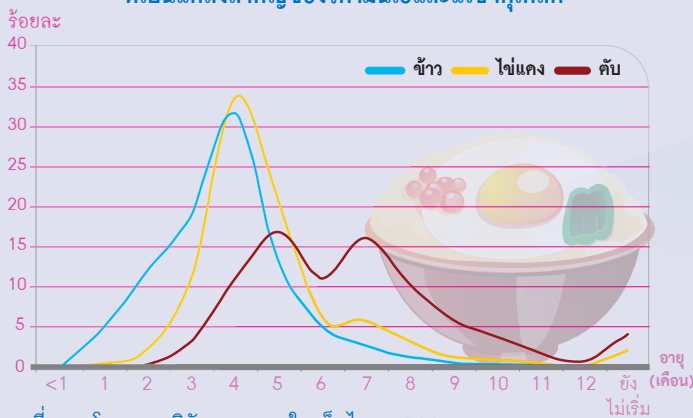
อาหารเสริม

จัดทำโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อุไรพร จิตต์แจ้ง
สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เกือบครึ่งหนึ่งของทารกเริ่มกินอาหารเสริมก่อน 4 เดือน และเกือบ 2 ใน 3 ของเด็กอายุ 3-5 ปี ได้รับน้ำตาล มากกว่า 6 ช้อนชาต่อวัน นอกจากนี้เด็กไทย 1 ใน 3 เท่านั้นที่กินผักผลไม้ทุกวัน ทำให้ขาดสารอาหารวิตามิน และเกลือแร่ที่สำคัญ

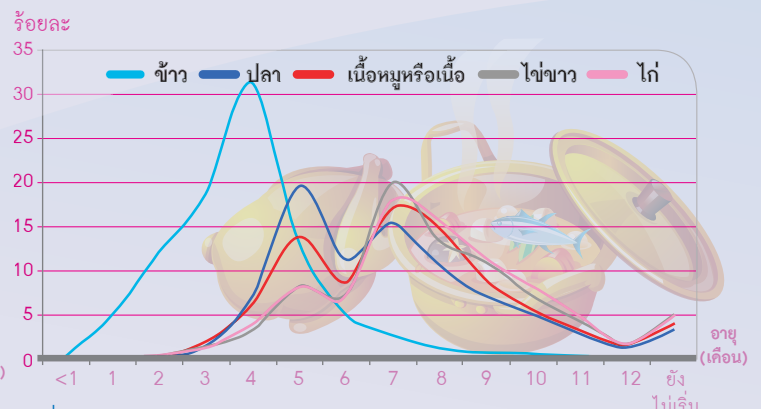
โดยหลักการแล้วเด็กควรกินนมแม่อย่างเดียวจนถึงอายุ 6 เดือน แล้วจึงค่อยให้อาหารเสริม แต่อาจให้อาหารเสริมได้ก่อนอายุ 6 เดือน ถ้ามีความจำเป็น โดยในช่วง 4-6 เดือน ต้องเป็นอาหารบดละเอียด ค่อนข้างเหลว เมื่ออายุ 6 เดือนขึ้นไปจึงให้อาหารที่ข้นขึ้น หยิบชิ้น และเมื่ออายุครบปี ไม่จำเป็นต้องบดอาหารอีกต่อไป

ร้อยละของอายุทารกในขวบปีแรกที่เริ่มกินข้าวและกับข้าวที่เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินเอและแร่ธาตุเหล็ก



ที่มา : โครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย 2544

ร้อยละของอายุทารกในขวบปีแรกที่เริ่มกินข้าวและกับข้าวที่เป็นโปรตีนจากสัตว์

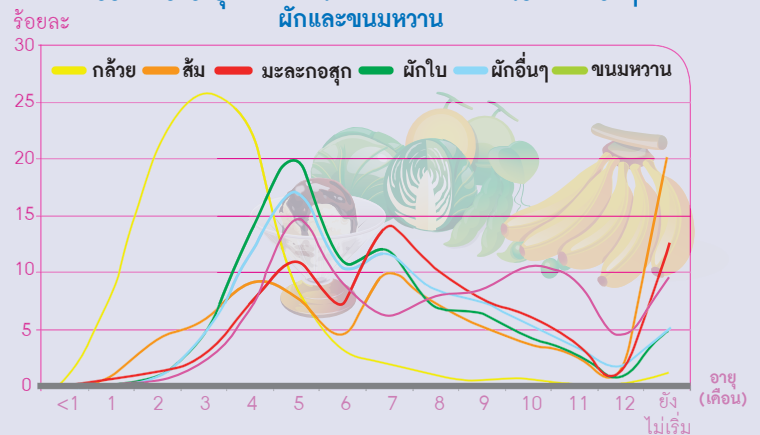


ที่มา : โครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย 2544

ข้อมูลของการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการ ปี พ.ศ. 2546 พบว่า เด็กไทยเริ่มกินอาหารอื่นนอกจากนมเร็วเกินไป โดยเกือบครึ่งหนึ่งเริ่มกินอาหารเสริมก่อนอายุ 4 เดือน

ข้อมูลโครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย (พ.ศ. 2540-2542) ชี้ว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งของเด็กไทยที่กินอาหารอื่นนอกจากนมตั้งแต่อ่อนอายุ 4 เดือน โดยกินกล้วยและข้าวเป็นอาหารเสริมหลัก ไข่แดงซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินเอและแร่ธาตุเหล็กมักจะเป็นอาหารอย่างแรกๆ ที่ใส่ในข้าวตามคำแนะนำของ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แต่มีบางส่วนที่ให้แค่ข้าวเท่านั้นในเดือนแรกๆ และเริ่มให้ปลา ตับ เนื้อสัตว์อื่นๆ และไข่ (ทั้งไข่แดงและไข่ขาว) ตามมาโดย ลำดับ ทั้งนี้ประมาณ 1 ใน 5 ของทารกไทยที่เสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้โปรตีนจากไข่ แต่พบว่ามีกรเริ่มให้ไข่ขาวตั้งแต่อ่อนอายุ 7 เดือน

ร้อยละของอายุทารกในขวบปีแรกที่เริ่มกินกล้วย ผลไม้อื่นๆ ผักและขนมหวาน



ที่มา : โครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย 2544

อาหารเสริมของทารกตามอายุที่ควรได้รับ

อายุ	อาหารเสริม
คลอด จนถึง 4 เดือน	กินนมแม่อย่างเดียว หากเป็นไปได้ควรกินนมแม่อย่างเดียว จนถึง 6 เดือนจะดีมาก
4 เดือน	สามารถให้ข้าวบดละเอียดผสมน้ำต้มสุก น้ำต้มผัก น้ำต้มผลไม้ น้ำต้มปลา 1 ช้อนชา สลับกับนม กลัวย่น้ำว่าสุกครูดปริมาณ 1-2 ช้อนชา แล้วค่อยเพิ่มจนถึง 1/2 ถ้วย แล้วให้กินนมแม่ตาม
5 เดือน	ควรเพิ่มปลาต้มสุกและผักต้มเปื่อยประมาณ 1/2 ถ้วย
6 เดือน	ควรเพิ่มเนื้อสัตว์สับละเอียด และข้าวบดหยาบ ขึ้นประมาณเกือบ 1 ถ้วย
7 เดือน	ควรเพิ่มผลไม้เป็นอาหารว่าง และสามารถให้ไข่ทั้งฟองได้ โดยปริมาณอาหารทั้งหมดคือ 1 ถ้วย สามารถแทนนมได้ 1 มื้อ
8-9 เดือน	สามารถให้อาหารที่หยาบขึ้น และให้อาหารแทนนมได้ 2 มื้อ
10-12 เดือน	อาหารหยาบขึ้นไม่ต้องบด ให้อาหารแทนนมได้ 3 มื้อ
ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	

อาหารของเด็กก่อนวัยเรียน (1-5 ปี)

อาหาร	ปริมาณที่ควรได้รับ
เนื้อสัตว์ต่างๆ และเครื่องในสัตว์	วันละ 5-6 ช้อนแกง
คั่ว	สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
ไข่	วันละ 1 ฟอง กินทุกวัน
นม นมผง หรือนมถั่วเหลืองแทนก็ได้	วันละ 2-3 แก้ว
ข้าว หรือ ธัญพืชอื่นๆ	วันละ 4-5 ทัพพี
ผักสีเขียวและผักสีอื่นๆ	วันละ 2-3 ทัพพี หรืออาจเป็น 1/2-1 ทัพพีในแต่ละมื้อ
ผลไม้	ควรให้กินทุกวัน วันละ 2-3 ชิ้น เช่น กลัวย่น้ำ 1 ผล มะละกอสุก 1 เสี้ยว
ไขมัน	น้ำมันพืชวันละ 2 ช้อนโต๊ะ ในรูปของการผัด การทอด
ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	

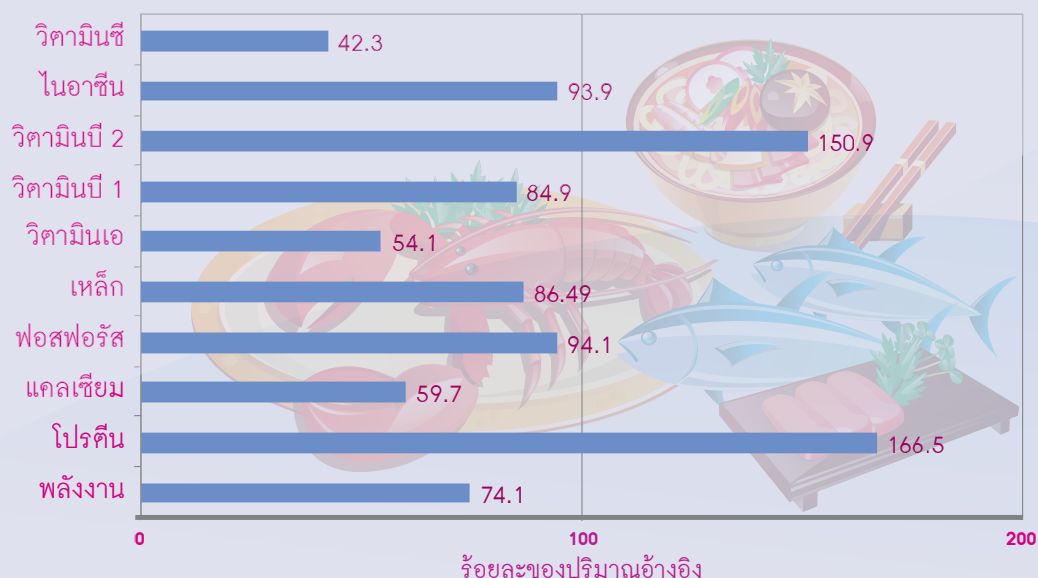
ประโยชน์อาหารสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง

อาหารที่ควรรับประทาน	ประโยชน์
คั่ว ไข่แดง เลือด	ให้อาตุเหล็กปริมาณและคุณภาพสูง เพื่อทำให้เสริมความจำและสมาธิ
ปลา (เนื้อปลา, น้ำมันปลา)	พัฒนาความจำ และเสริมสร้างการเจริญเติบโตของปลายประสาทที่เรียกว่า "เคนโตร์" ซึ่งทำหน้าที่เชื่อมโยงสัมพันธ์เรื่องราวที่เรียนรู้จากเรื่องหนึ่งไปสู่อีกเรื่องหนึ่ง หมายความว่าทำให้เด็กเรียนง่ายและเร็ว
ผัก ผลไม้ ผักสีเขียว เหลือง แดง	อาหารเหล่านี้ให้วิตามินซี เพื่อนำไปสร้างเซลล์เยื่อต่างๆ ทั้งทั้งร่างกาย รวมถึงให้วิตามินเอ ทำให้เซลล์ประสาทตาทำงานได้เต็มที่ ซึ่งส่งผลโดยตรงและอ้อมในการพัฒนาสมอง นอกจากนี้ผักผลไม้ยังมีวิตามินและเกลือแร่ประเภทต่างๆ ที่จะช่วยในการทำงานของเซลล์ ในการเปลี่ยนน้ำตาลกลูโคสให้เป็นพลังงาน ถ้าขาดจะทำให้เซลล์สมองมีการทำงานลดลง และเสี่ยงต่อการเรียนรู้ของเด็ก
ปลา เนื้อสัตว์ต่างๆ นม	อาหารเหล่านี้มีแร่ธาตุต่างๆ เช่น เหล็ก ทองแดง แมกนีเซียม สังกะสี ฟอสฟอรัส ซึ่งมีผลต่อการทำงานของเซลล์สมอง
อาหารทะเล และเกลือเสริมไอโอดีน	ยังเป็นแหล่งสำคัญของแร่ธาตุไอโอดีนซึ่งป้องกันการมี IQ ต่ำและการเป็นโรคเอื้อ
ผักตระกูลกะหล่ำ (ทำให้สุก) นมแม่	สามารถยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระที่จะทำลายเซลล์สมองได้
ที่มา : การเรียนรู้ที่ถือสมองเป็นพื้นฐานสำหรับเด็กปฐมวัย, ไม่ระบุปีที่พิมพ์	

นอกเหนือจากกล้วยแล้ว ผู้เลี้ยงดูเด็กไม่ได้ให้ความสำคัญกับการฝึกให้เด็กเรียนรู้การบริโภคผลไม้ต่างๆ และผักต่างๆ เท่าที่ควร แต่กลับให้เด็กเริ่มบริโภคขนมหวาน เครื่องดื่มรสหวาน และมีการปรุงแต่งรสหวานในอาหารเสริมทารกตั้งแต่ขวบปีแรก จึงพบว่าเมื่ออายุครบขวบปีแรกยังมีทารกที่ไม่เคยเริ่มหัดกินผลไม้ต่างๆ นอกจากกล้วย ซึ่งทารกกลุ่มนี้มีจำนวนมากกว่าทารกที่ยังไม่เคยบริโภคขนมหวานเสียอีก จึงไม่น่าแปลกใจว่าเด็กไทยจะมีปัญหาบริโภคนิสัยติดหวาน และไม่ชอบบริโภคผักผลไม้เมื่อเติบโตขึ้น

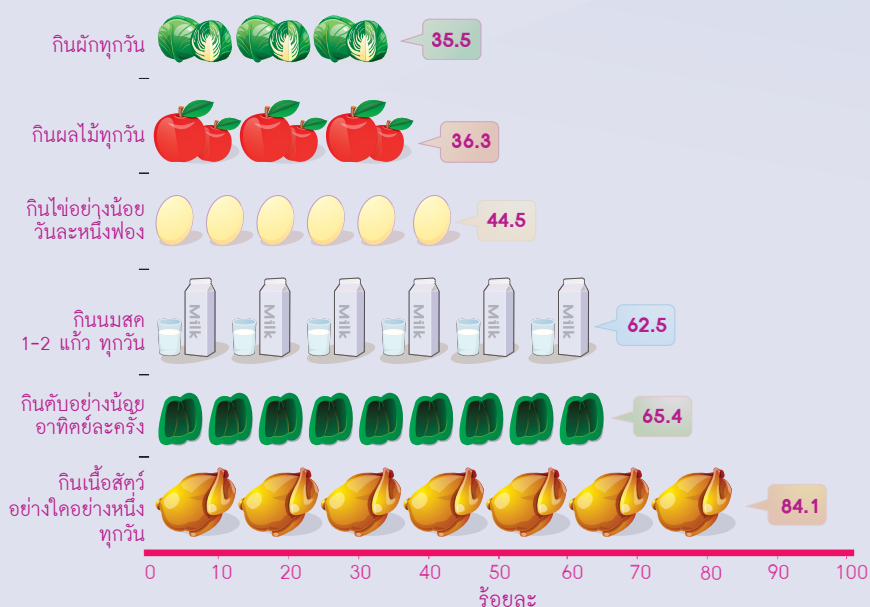
ช่วงอายุ 1-5 ปี เป็นช่วงของการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายและสมอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 1-2 ปี สมองจะเติบโตเร็วมากจนถึงร้อยละ 80 ของสมองที่โตเต็มที่ ดังนั้นอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนจึงมีความสำคัญ การกินอาหารที่มีประโยชน์ ครบถ้วนทั้งพลังงาน ไขมัน โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ จะทำให้เด็กไทยมีพัฒนาการ ทั้งร่างกายและสติปัญญาอย่างเต็มศักยภาพ

ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับใน 1 วัน ของเด็กอายุ 1-5 ปี จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย พ.ศ.2546 เปรียบเทียบเป็นร้อยละของปริมาณอ้างอิง (Thai DRI 2003)



ที่มา : รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546, กรมอนามัย
 หมายเหตุ : Dietary Reference Intakes For Thais (DRI) คือ ปริมาณสารอาหารอ้างอิง ที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย

ร้อยละของเด็กอายุ 1-5 ปี ที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหาร



ที่มา : รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการครั้งที่ 5 พ.ศ.2546, กรมอนามัย

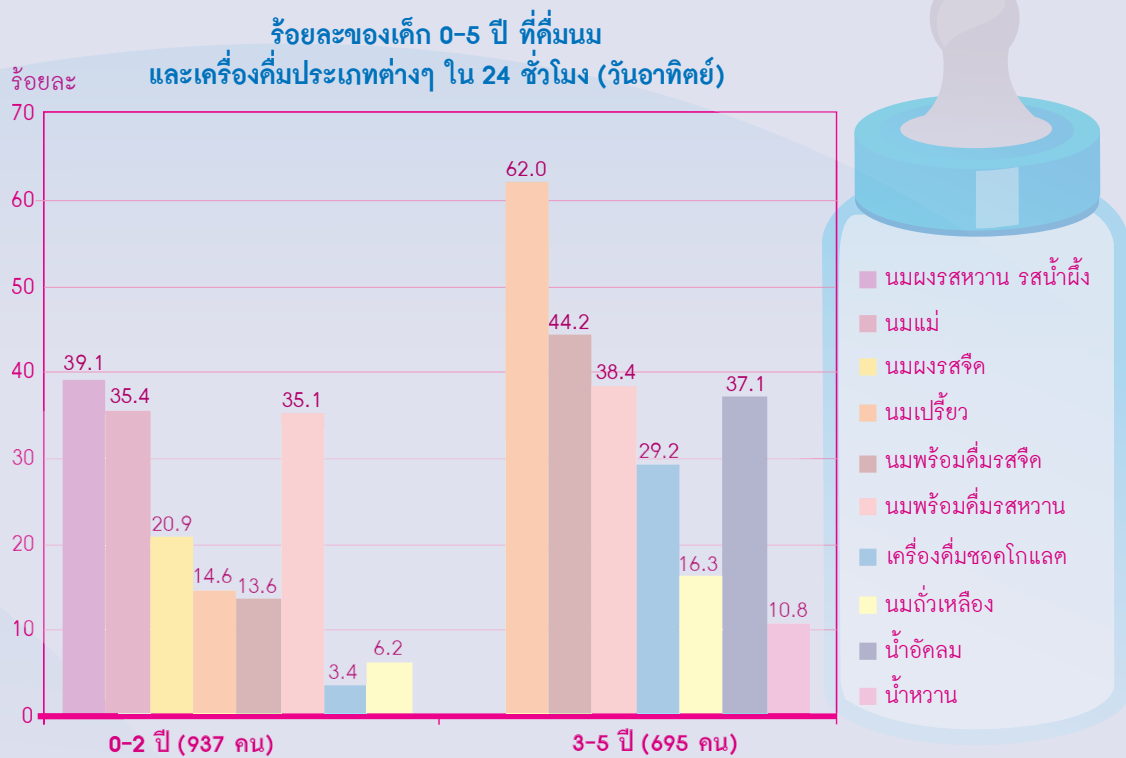
ร้อยละของปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน ของเด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี

สารอาหาร	6-11 เดือน	1-3 ปี	4-5 ปี
วิตามินซี (มิลลิกรัม/วัน)	35	40	40
วิตามินเอ (มิลลิกรัม/วัน)	4	6	8
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม/วัน)	0.4	0.5	0.6
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม/วัน)	0.3	0.5	0.6
วิตามินอี (ไมโครกรัม/วัน)	400	400	450
เหล็ก (มิลลิกรัม/วัน)	9.3	5.8	6.3
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม/วัน)	275	460	500
แคลเซียม (มิลลิกรัม/วัน)	270	500	800
โปรตีน (กรัม/วัน)	16	19	25
พลังงาน (กิโลแคลอรี/วัน)	800	1,000	1,300

ที่มา : ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ. 2546

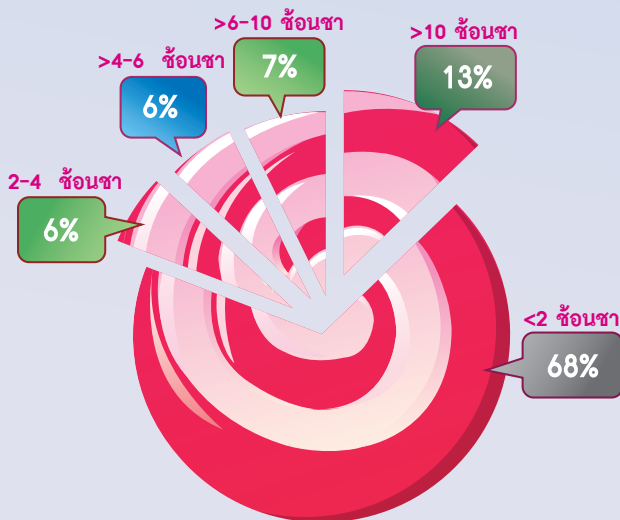
ข้อมูลจากรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการ พ.ศ. 2546 ระบุว่า เด็กไทยไม่ขาดสารอาหารโปรตีน แต่เด็กไทยขาดสารอาหารวิตามิน และเกลือแร่ที่สำคัญ เช่น วิตามินซี วิตามินอี และแคลเซียม การสำรวจ พบว่า ร้อยละ 44 ของเด็กอายุ 1-5 ปี ไม่ได้กินไข่ทุกวัน และเด็กเพียง 1 ใน 3 กินผัก ผลไม้ทุกวัน

เมื่อพ่อแม่ให้เด็กรับประทานอาหารเสริม บางครั้งได้เพิ่มรสหวานลงไปด้วย ซึ่งการบริโภคน้ำตาลจากอาหารเสริม ขนมหวาน หรือเครื่องดื่ม เป็นสาเหตุของการติดหวานและตามมาด้วยปัญหาฟันผุ นอกจากนี้การบริโภคน้ำตาลปริมาณสูงเป็นประจำทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และอ้วนซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ

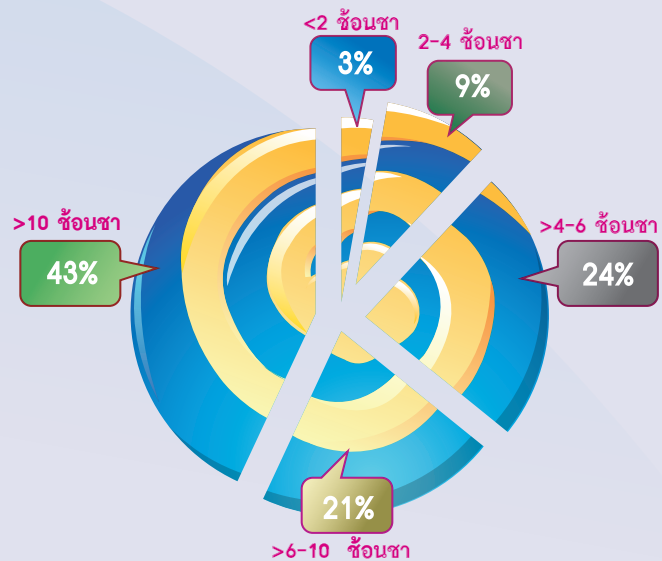


ที่มา : จันทนา อึ้งชูศักดิ์ และคณะ การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคของเด็กปฐมวัยในกิจกรรมรณรงค์วันครอบครัวอ่อนหวาน. 2547

ปริมาณน้ำตาลที่บริโภคต่อวัน
ของเด็กอายุ 0-2 ปี (937 คน) ใน 24 ชั่วโมง (วันอาทิตย์)



ปริมาณน้ำตาลที่บริโภคต่อวัน
ของเด็กอายุ 3-5 ปี (652 คน) ใน 24 ชั่วโมง (วันอาทิตย์)



ที่มา : จันทนา อึ้งชูศักดิ์ และคณะ.การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคของเด็กปฐมวัยในกิจกรรมรณรงค์วันครอบครัวอ่อนหวาน. 2547

การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคของเด็กปฐมวัยในกิจกรรมรณรงค์วันครอบครัวอ่อนหวานในภาคต่างๆ ของไทย 5 จังหวัด ปี พ.ศ. 2547 พบว่าการบริโภคน้ำตาลในนมและเครื่องดื่มของกลุ่มเด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ปี ส่วนใหญ่มาจากการกินนมเปรี้ยว นมพร้อมดื่มรสหวาน น้ำอัลคาไล และเครื่องดื่มรสชอคโกแลต ส่วนเด็กเล็ก 0-2 ปีนั้น บริโภคน้ำตาลในนมและเครื่องดื่มน้อยกว่าเด็กก่อนวัยเรียน โดยนมและเครื่องดื่มผสมน้ำตาลที่บริโภคมากขณะเป็นวัยทารกคือ นมผงรสหวานหรือรสน้ำผึ้ง และนมพร้อมดื่มรสหวาน แต่เด็กเริ่มบริโภคนมเปรี้ยวเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วตามลำดับในระยอายุ 6 เดือนถึง 3 ปี

นอกจากนี้ การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคของเด็กปฐมวัยในกิจกรรมรณรงค์วันครอบครัวอ่อนหวาน ยังได้แสดงให้เห็นว่าปริมาณน้ำตาลที่เด็กอายุ 3-5 ปีได้รับต่อวันต่อคนนั้นสูงมาก เกือบ 2 ใน 3 ของเด็ก 3-5 ปี ได้รับปริมาณน้ำตาลสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานแนะนำ หรือมากกว่า 6 ช้อนชา ต่อคนต่อวัน