



อาหารเด็กก่อนวัยเรียน

ในที่นี้หมายถึงเด็กที่มีอายุ 1-5 ปี ควรได้รับอาหารหลัก 5 หมู่ ซึ่งมีคุณค่าอาหารและสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ

อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งสำคัญที่ให้สารอาหารโปรตีน สร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต สร้างกระดูกและฟัน บำรุงสุขภาพ สร้างโลหิตสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยในการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย แหล่งอาหารได้แก่ ไข่ นม เนื้อหมู เนื้อไก่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง

อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งสำคัญที่ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยในการเผาผลาญไขมัน ได้แก่ ข้าว แป้ง หัวเผือก หัวมัน ผลิตภัณฑ์จากข้าวแป้ง เช่น ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว

หมู่ที่ 3 ผักผลไม้ต่าง ๆ

อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งสำคัญที่ให้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด โดยเฉพาะผักที่มีสีเหลืองเข้มและสีเขียวเข้ม ซึ่งมีสารเบต้าแคโรทีนที่ร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ มีส่วนในการสร้างกระดูก เนื้อเยื่อ และโลหิต บำรุงสุขภาพให้แข็งแรง มีกากใยอาหารมีความสำคัญต่อระบบทางเดินอาหารช่วยในการขับถ่าย

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ

อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งสำคัญที่ให้ วิตามินเกลือแร่ และให้พลังงานได้ เพราะมีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งอาหารที่มีกากใยอาหาร ช่วยไม่ให้เกิดอาการท้องผูก และลดการสะสมของไขมันในร่างกายอีกด้วย

หมู่ที่ 5 ไขมัน

เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน ในน้ำมันพืชบางชนิดมีกรดไขมันที่จำเป็น คือ กรดไลโนเลอิกและกรดแอลฟาไลโนเลอิก ในปริมาณที่มากกว่าไขมันจากสัตว์และไขมันจากมะพร้าว อีกทั้งยังช่วยละลายและดูดซึมวิตามินต่าง ๆ ที่ละลายในไขมัน เพื่อให้ร่างกายสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

อาหารที่ไม่ควรให้เด็กรับประทาน

อาหารประเภทหมักดอง อาหารเนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก อาหารรสจัด น้ำอัดลม ชา-กาแฟ ลูกอม ขนมหวานจัด ซึ่งนอกจากจะทำให้เด็กไม่ยอมรับประทานอาหารแล้วยังจะทำให้เด็กฟันผุ และทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์น้อย



ปัญหาด้านโภชนาการที่มักพบในเด็กก่อนวัยเรียน

ปัญหาการขาดโปรตีนและพลังงาน การขาดจะมีผลต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและสมองมากที่สุด ซึ่งเด็กในวัยนี้การเจริญเติบโตของสมองมากถึงร้อยละ 80 ของผู้ใหญ่



ผลกระทบ การเจริญเติบโตทางร่างกายส่งผลให้รูปร่างเด็กแคระแกรน เจ็บป่วยบ่อย การพัฒนาทางสติปัญญารวมถึงการเรียนรู้ต่าง ๆ จะช้ากว่าปกติ

ปริมาณอาหารที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับต่อวันโดย แบ่งเป็นช่วงอายุดังนี้

หมู่อาหาร	ปริมาณอาหาร	
	อายุ 1-2 ปี	อายุ 2-3 ปี
ไข่ทั้งฟอง	1 ฟอง	1 ฟอง
นมสด(นมครบส่วน)	3-4 ถ้วยตวง	3-4 ถ้วยตวง
เนื้อสัตว์ (อาจใช้ถั่วแทน)	2 ช้อนโต๊ะ	2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวสุก (ธัญพืชอื่น ๆ)	1 1/2 ถ้วยตวง	1 1/2 ถ้วยตวง
ผักใบเขียวและผักอื่น	4 ช้อนโต๊ะ	4 ช้อนโต๊ะ
ผลไม้ต่าง ๆ มีอละ	1/4 ถ้วยตวง	1/4 ถ้วยตวง
ไขมัน/น้ำมันพืช โดยเฉลี่ยประมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะ		



ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

- จัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ และจัดให้มีอาหารมีว่าง เช่น นมสดหรือน้ำผลไม้



- ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทุกชนิด รวมถึงให้ลองอาหารชนิดใหม่ เช่น มะเขือเทศ ผักใบเขียว โดยเริ่มให้ครั้งละน้อยๆ แล้วค่อยเพิ่มปริมาณ โดยไม่ควรบังคับ เพราะจะทำให้เด็กไม่ชอบอาหารชนิดนั้นและไม่ยอมรับประทานอีก

- การดัดแปลงสูตร/วิธีทำ/รสชาติอาหาร ควรเน้นอาหารรสชาติอ่อน และมีการจัดอาหารให้มีลักษณะแตกต่างกัน เช่น นุ่ม กรอบ สีสัน กลิ่นหอม นำรับประทาน

- อาหารที่จัดให้เด็กควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย แต่ไม่จำเป็นต้องสับละเอียด ทั้งนี้เพื่อฝึกให้เด็กได้ใช้ฟันเคี้ยวอาหาร

- บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมขณะรับประทานอาหาร พ่อแม่ไม่ควรบ่นว่าหรือดูเด็กในเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น เพราะจะทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่ออาหาร

- ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการสร้างสุขนิสัยแก่เด็ก เช่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และรับประทานอาหารเป็นเวลา อีกทั้งควรสอนให้เด็กเคี้ยวอาหารให้ละเอียด

ตัวอย่างรายการอาหารเด็กก่อนวัยเรียนภายใน 1 วัน

มือเช้า	ข้าวต้มหมูสับใส่แครอท ไข่ต้มยางมะตูม
เครื่องดื่ม	น้ำส้มคั้นสด 1 แก้ว
มือกลางวัน	แก้วนํ้าไก่สับใส่ผักทองหั่นลูกเต๋าลูกเล็ก และใบผักกวางตุ้งหั่นชิ้นเล็ก
ขนม	ไอศกรีมนมสด 1 ถ้วย
เครื่องดื่ม	น้ำสะอาด 1 แก้ว
มือว่างบ่าย	พุดดิ้งลูกเกดหรือคัสตาร์ด 1 ถ้วย
เครื่องดื่ม	น้ำสะอาด 1 แก้ว
มือเย็น	ข้าวสวยหุงนุ่มๆ ปลากะพงทอดกรอบพร้อมผักเคียง แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หลอด-หมูสับ
ผลไม้	แอปเปิ้ล 1/2 ผล
เครื่องดื่ม	น้ำสะอาด 1 แก้ว

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1
จำนวน 3000 ฉบับ
ปี พ.ศ. 2556

รหัสหน่วยงาน 8699

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



อาหารเด็กก่อนวัยเรียน



เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ
ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช