เด็กวัยเรียน

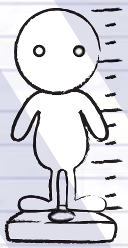
เด็กวัยเรียนหมายถึงเด็กที่มีอายุ 6 -12 ปี เด็กวัยนี้จะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการเรียนรู้อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ชีวิตที่มีคุณภาพในอนาคต ดังนั้นอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะถ้าเด็กในวัยนี้ได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสม จะส่งผลทำให้เด็กร่างกายแคระแกรน สติปัญญาทึบ ไม่มีความพร้อมในการเรียน ประสิทธิภาพการเรียนรู้และการทำงานต่ำ

จะทราบได้อย่างไรว่าเด็กมีการเจริญเติบโตตามปกติ?

ผู้ปกครองควรเป็นผู้ติดตามการเจริญเติบโตของเด็ก โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และนำมาเทียบกับน้ำหนักและส่วนสูงต่ออายุที่เหมาะสมของเด็ก

ตารางแสดงน้ำหนักและส่วนสูงที่เหมาะสมของเด็ก

อายุ (ปี)	น้ำหนัก (ก.ก.)	ส่วนสูง (ซ.ม.)
4-6	16-20	100-115
7-9	22-27	120-130
10-12	30-42	135-153



โภชนาการในเด็กวัยเรียน

เด็กวัยนี้มีการเคลื่อนไหวและใช้พลังงานอยู่ตลอดเวลา ไม่หยุดอยู่เฉย ยกเว้นว่าไม่สบาย ดังนั้นร่างกายจึงต้องการสารอาหารต่างๆ ครบทั้ง 5 หมู่และในปริมาณที่เพียงพอ

โภชนาการในเด็กวัยเรียน

อาหารหมู่ต่าง ๆ ที่เด็กควรได้รับประทานใน 1 วันมีดังนี้

อาหาร	อายุ 6-9ปี	อายุ 10-12ปี
นมสด *	1-2 แก้ว	1-2 แก้ว
ไข่	1 ฟอง	1 ฟอง
ข้าวสวยอาหารแป้งอื่นๆ	3 ถ้วยตวง (6ทัพพี)	3-4 ถ้วยตวง (6-8ทัพพี)
เนื้อสัตว์ สุก	5-6 ช้อนโต๊ะ	6-7 ช้อนโต๊ะ
ผักใบเขียวและผักอื่น	½-1 ถ้วยตวง	1 ถ้วยตวง
ผลไม้(ตามฤดูกาล) **	มื้อละ 1 ส่วน	มื้อละ 1 ส่วน
ไขมัน/น้ำมันพืช	1-2 ช้อนโต๊ะ	1-2 ช้อนโต๊ะ

*นม 1 แก้ว 200 ซีซี

**ผลไม้ 1 ส่วนให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี่ ปริมาณเท่ากับกล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็กหรือเงาะ 5 ผล หรือมะละกอสุก 8 ชิ้นขนาดคำ หรือละมุด 2 ผลเล็ก หรือฝรั่ง ½ ผลขนาดกลาง

จากตารางผู้ปกครองสามารถใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่บุตรหลานได้ว่าในวันหนึ่งๆ รับประทานอาหารได้ครบตามหมวดหมู่หรือไม่ หรือเน้นหนักไปทางหมู่ใดหมู่หนึ่งมากเกินไปหรือเปล่า

ชนิดอาหารที่ควรเลือกให้เด็ก

1. เนื้อสัตว์

เป็นสารอาหารที่ให้โปรตีน ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อและฮอร์โมน ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน เพื่อเป็นการปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้แก่เด็ก และควรให้อาหารทะเล เครื่องในสัตว์ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

โภชนาการในเด็กวัยเรียน

2. ไข่เป็ด ไข่ไก่

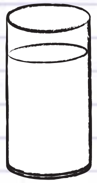
ควรได้รับวันละ 1 ฟองทุกวัน

3. ถั่วเมล็ดแห้ง

เด็กวัยเรียนควรกินถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เพราะถั่วเมล็ดแห้งมีโปรตีน แคลเซียมและวิตามินบีสองมาก

4.นมสด

เป็นอาหารที่ให้โปรตีนและแคลอรี่สูง และยังมีแคลเซียม วิตามินเอมาก เหมาะสำหรับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต เด็กจึงควรดื่มนมทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว

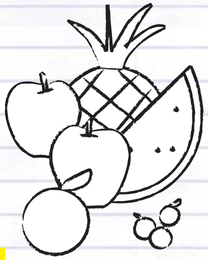


5. ผักใบเขียวและผักสีเหลือง

ควรให้เด็กบริโภคในมื้ออาหารทุกมื้อและควรสับเปลี่ยนชนิดให้หลากหลาย เพื่อให้เด็กได้รับวิตามินและแร่ธาตุครบถ้วน

6. ผลไม้สด

เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินและเกลือแร่ โดยเฉพาะวิตามินซี เด็กควรได้รับผลไม้ทุกวัน และเลือกชนิดให้หลากหลายตามฤดูกาล



7. ข้าว ก๋วยเตี๋ยวหรือแป้งอื่นๆ

ควรจัดให้เด็กในมื้ออาหารทุกมื้อ หรือกินในรูปของขนมบ้างก็ได้ โดยเลือกข้าวหรือแป้งที่ผ่านการขัดสีน้อย เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุมาก

8. ไขมันหรือน้ำมันพืช

เป็นแหล่งที่ดีของพลังงานและช่วยให้วิตามินที่ละลายในน้ำมันถูกดูดซึมได้ดีขึ้น ทั้งนี้ควรเลือกน้ำมันพืชเพื่อใช้ในการประกอบอาหารให้แก่เด็ก เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น

9. น้ำ

ควรให้เด็กบริโภคน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว หรือให้เพียงพอกับปริมาณที่สูญเสียไปในแต่ละวัน

โดยสารอาหารแต่ละชนิดควรให้เด็กบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม เพราะถ้าให้ในปริมาณมากเกินจะทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วนได้

โภชนาการในเด็กวัยเรียน

1. ควรจัดอาหารหลักให้เด็กบริโภคครบทั้ง 3 มื้อ ไม่ควรเว้นมื้อใดมื้อหนึ่ง โดยเฉพาะมื้อเช้า
2. ควรจัดอาหารให้ครบถ้วนได้สัดส่วนและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายเด็ก
3. ควรให้เด็กบริโภคอาหารตรงเวลา ไม่ควรให้เด็กรับประทานขนมจุบจิบ
4. ควรจัดอาหารว่างให้เด็กบริโภคตอนสายและตอนบ่าย
5. ในแต่ละมื้อไม่ควรจัดให้มีอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลอย่างเดียวเท่านั้น ควรพยายามจัดอาหารให้ครบหมู่
6. ผู้ปกครองควรให้ความสนใจกับสภาพจิตใจของเด็ก เพราะมีผลกระทบถึงการกินอาหารและภาวะโภชนาการของเด็ก

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

อาหารที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก ได้แก่ อาหารหมักดอง เนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก อาหารรสจัด น้ำอัดลม ชา กาแฟ ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ อาหารพวกนี้จะทำให้เด็กอิ่มและไม่บริโภคอาหารมื้อหลัก ทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายน้อย

SIPI

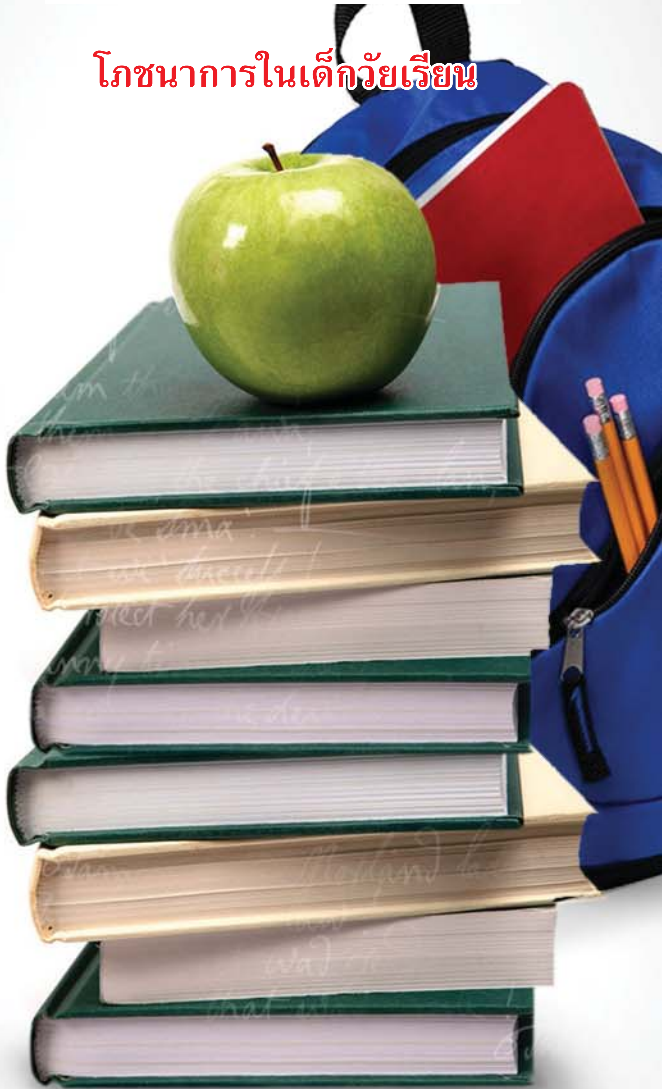
ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน ให้พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี่

มื้ออาหาร	คุณค่าทางโภชนาการ
เช้า ข้าวต้มไก่ - ข้าวสวย 1 ทัพพี - เนื้อไก่ 2 ช้อนกินข้าว นม 1 กล่อง (200มิลลิลิตร) กล้วยหอม 1 ผลเล็ก	พลังงาน 320 กิโลแคลอรี่ โปรตีน 15 กรัม
ว่างเช้า ถั่วดำแกงบวช 1 ถ้วย	พลังงาน 167 กิโลแคลอรี่ โปรตีน 9 กรัม
กลางวัน ข้าวหมูทอด ไข่ดาว - ข้าวสวย 1 ½ ทัพพี - หมูทอด 2 ช้อนกินข้าว - ไข่ดาว 1 ฟอง มะเขือเทศ แตงกวา น้ำแครอท 1 แก้ว	พลังงาน 440 กิโลแคลอรี่ โปรตีน 16 กรัม
ว่างบ่าย โยเกิร์ต 1 ถ้วย	พลังงาน 78 กิโลแคลอรี่ โปรตีน 8 กรัม
เย็น ข้าว น้ำพริกผักต้ม ปลาทูทอด - ข้าวสวย 1 ทัพพี - น้ำพริกกะปิผักต้ม - ปลาทูทอด 1 ตัวขนาดเล็ก แกงจืดเต้าหู้ไข่ผักกาดขาว - แกงจืด 1 ถ้วย มะม่วง ½ ผลขนาดกลาง	พลังงาน 440 กิโลแคลอรี่ โปรตีน 16 กรัม
ก่อนนอน นม 1 กล่อง	พลังงาน 120 กิโลแคลอรี่ โปรตีน 8 กรัม

จัดทำโดย
ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช
สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ออกแบบโดย งานสร้างเสริมสุขภาพ
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุดปี พศ. 2560
รหัสหน่วยงาน ND
สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ. การพิมพ์ 2537

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โภชนาการในเด็กวัยเรียน



เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ
ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช
SIPI : ND1007260