

เด็กไทยกินดี ทุติ



สนับสนุนโดย

แผนงานการเรียนรู้สู่สุขภาวะในสถานศึกษา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

ร่วมกับ ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



เด็กไทยกินดี ดูดี

- บรรณาธิการ : รองศาสตราจารย์ ดร. ภาวดี เดิมเจริญ
รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงชุติมา ศิริกุลขยานนท์
อาจารย์ ดร. พัทธราณี ภาวัตกุล
- ผลิตโดย : โครงการเด็กไทยดูดี มีพละทานามัย
ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
- พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2550
จำนวน 2,000 เล่ม
- ออกแบบปกและรูปเล่ม : บัญญวดี ทวีละเมียร
พิมพ์ที่ : บริษัท อเล็กซ์พรินท์ติ้ง จำกัด
88 หมู่ 4 ถนนเทิดพระเกียรติ
แขวงวัดชลอ เขตบางกรวย
นนทบุรี 11130
- จำนวนหน้า : 48 หน้า
- ISBN : 978-974-11-0790-2

คำนำ

หนังสือ "เด็กไทยกินดี ดูดี" เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการดำเนินโครงการ "เด็กไทยดูดี มีพลานามัย" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความตระหนักถึงความสำคัญ และความจำเป็นของการดูแลสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการของเด็กในวัยเรียนแก่ พ่อแม่และผู้ปกครอง เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มตาม ศักยภาพ และเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดีทั้งในปัจจุบันและเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

เนื้อหาประกอบด้วยความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความสำคัญของการกินดีในเด็กวัยเรียน และแนวทางกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี รวมถึงเทคนิคการเลือกอาหารเพื่อสุขภาพสมบูรณ์ สูงสุดสำหรับเด็ก ตามธงโภชนาการ และอาหารตามสัญญาณไฟจราจร บทบาทของ ครอบครัวในการดูแลลูกให้เป็นเด็กไทยกินดี ดูดี ทั้งเด็กปกติและเด็กที่มีน้ำหนักเกิน

คณะผู้จัดทำ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่ และผู้ปกครอง ที่รักและห่วงใยสุขภาพของลูกและเด็กในปกครอง ในการนำไปปรับใช้ ในการดูแลจัดอาหาร ปลูกฝังนิสัยกินและการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้เกิด เป็นนิสัยติดตัวจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

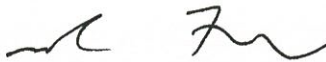
ท้ายนี้ คณะผู้จัดทำขอขอบคุณ ผู้บริหาร อาจารย์ ผู้ปกครอง นักเรียน และผู้ เกี่ยวข้องในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ "เด็กไทยดูดี มีพลานามัย" ทุกท่าน ที่ให้ความ ร่วมมือกับการดำเนินโครงการด้วยดี ตลอดมา และมีส่วนทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการ จัดทำหนังสือเล่มนี้ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ให้ การสนับสนุนการจัดพิมพ์

คณะผู้จัดทำ

คำนิยม

เด็กวัยเรียน เป็นวัยที่ยังมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง จึงต้องการการดูแลด้านอาหารและโภชนาการอย่างเหมาะสม แม้ว่าการกินอาหารของเด็กจะได้รับอิทธิพลจากอาหารนอกบ้านมากขึ้น แต่เด็กยังมีความต้องการการดูแลเรื่องอาหารการกินจากครอบครัว พ่อแม่และผู้ปกครองควรมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็ก หนังสือ "เด็กไทยกินดี ดูดี" ซึ่งจัดทำโดย "โครงการ เด็กไทยดูดี มีพลานามัย" ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เล่มนี้ เป็นหนังสือที่จะให้แนวทางการดูแลเด็กวัยเรียนด้านอาหารและโภชนาการที่ค่อนข้างสมบูรณ์ คณะผู้จัดทำได้ใช้ความพยายามในการรวบรวมเนื้อหาที่ทันสมัย เกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับเด็กวัยเรียน รวมทั้งการประยุกต์ให้ง่ายสำหรับการนำไปใช้ได้จริง

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จึงหวังว่าพ่อแม่และผู้ปกครองที่มีเด็กในวัยเรียนจะได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้อย่างเต็มที่ ขอชื่นชมคณะผู้จัดทำที่ได้สร้างสรรค์ผลงานทางวิชาการนี้ขึ้นมา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมในวงกว้างต่อไป



(รองศาสตราจารย์นายแพทย์พินยา จารุพนผล)

คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สารบัญ

หน้า

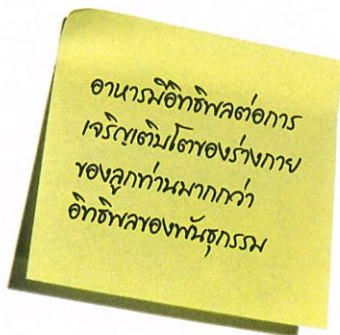
คำนำ	
คำนิยม	
กินดีสร้างเด็กไทยดูดี	1
กินดีในวัยเรียน ควรกินอย่างไร	2
เทคนิคการเลือกกินอาหารตามธงโภชนาการเพื่อสุขภาพสมบูรณ์สูงสุดของลูก	8
อาหารตามสัญญาณไฟจราจร	14
รู้ได้อย่างไรว่าลูกกินดี?	16
ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยถ้าเด็กกินไม่ดี	16
เทคนิคการดูแลลูกให้เป็น เด็กไทยกินดี ดูดี	17
- เด็กกินดีเริ่มที่บ้าน	17
- กำหนดให้มีมื้ออาหารของครอบครัว	17
- การจัดอาหารในครอบครัวให้เด็กดูดี	19
- ท่านและสมาชิกในครอบครัวต้องเป็นตัวแบบการกินที่ดีแก่เด็ก	20
- อย่าใช้อาหารเป็นเครื่องต่อรอง	20
- จัดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการกิน	21
จะช่วยเหลือได้อย่างไร ถ้าลูกมีน้ำหนักเกิน	22
- การตั้งเป้าหมายเด็กไทยดูดี	23
- ทุกคนในครอบครัวต้องมีส่วนร่วม	24
- ช่วยลูกเข้าใจว่าเมื่อไรที่ร่างกายหิวจริงและควรกิน	25
- ช่วยให้ลูกเคลื่อนไหวร่างกาย	26
บทสรุป	28
เอกสารอ้างอิง	28
ภาคผนวก	29

กินดีสร้างเด็กไทยคู่ดี



ลูกของท่านที่อยู่ในวัยเรียน (อายุ 6-12 ปี) เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องจากวัยอนุบาล ในช่วงประถมศึกษาตอนต้นการเจริญเติบโตของน้ำหนักและส่วนสูงคล้ายคลึงกับช่วงวัยอนุบาล คือจะมีการเจริญเติบโตแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่รวดเร็วมากนัก แต่จะเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกาย สำหรับการเข้าสู่วัยแรกรุ่น และเมื่อเข้าสู่ช่วงประถมศึกษาตอนปลาย หรือเมื่ออายุประมาณ 9-10 ปี ท่านอาจจะเริ่มสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายลูกสาวเข้าสู่วัยแรกรุ่น ส่วนลูกชายมักจะเข้าสู่วัยแรกรุ่นหลังเด็กผู้หญิงประมาณ 2 ปี หรือเมื่ออายุประมาณ 11-12 ปี การเปลี่ยนแปลงของร่างกายของลูกดังกล่าว จะสัมพันธ์กับความต้องการพลังงานและสารอาหารที่จะแตกต่างกันด้วย

ในวัยนี้ ลูกของท่านจะเริ่มออกสู่สังคมนอกบ้าน และมีอิสระมากขึ้น บ้างจะนอกบ้านจึงเริ่มมีอิทธิพลต่อการกินอาหารและโภชนาการของลูก เขาเรียนรู้ที่จะตัดสินใจเกี่ยวกับการเลือกกินอาหารด้วยตนเอง อย่างไรก็ตาม ลูกของท่านก็ยังคงต้องการการดูแลเรื่องอาหารการกินจากท่านอย่างต่อเนื่อง การที่ลูกได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบชนิด อย่างเพียงพอและสมดุล ร่วมกับการมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสม จะช่วยให้ลูกของท่านเจริญเติบโตเต็มตามศักยภาพทางพันธุกรรมและมีสุขภาพดี ดังนั้น การปลูกฝังให้ลูกมีนิสัยการกินที่ดี และมีวินัยในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการสร้างสุขภาพที่ดีของลูก



กินดีในวัยเรียน ควรกินอย่างไร?



กินอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ ทุกวัน

อาหารหลัก 5 หมู่ เป็นแนวทางปฏิบัติที่ใช้ได้สำหรับทุกเพศ และทุกวัย เพื่อสุขภาพที่ดี เราควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน

ท่านอาจมีคำถามว่า "จำเป็นอย่างไร ที่ต้องกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ลูก ๆ ของท่านอาจชอบกินอาหารเพียง 3 หมู่หรือ 4 หมู่ ได้หรือไม่?"

การจัดอาหารให้เป็นหมวดหมู่ ให้หลักการจัดอาหารที่มีคุณค่าสารอาหารที่คล้ายกันไว้ในหมู่เดียวกัน เช่น หมู ข้าว แป้ง จะให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตซึ่งเป็นแหล่งของพลังงานส่วนใหญ่ของร่างกาย หมู เนื้อสัตว์ ไข่ นม จะให้สารอาหารโปรตีน เพื่อสร้างการเจริญเติบโตและซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ หมู ผัก และผลไม้ จะให้วิตามินและเกลือแร่ เพื่อเสริมสร้างร่างกาย ช่วยการทำหน้าที่ของร่างกายให้เป็นปกติ และหมู่น้ำมันจะให้สารอาหารไขมัน เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ดังนั้นการเลือกกินอาหารชนิดต่างๆ ให้ครบทั้ง 5 หมู่ จะช่วยให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน

มีบางประเทศอาจรวมผักและผลไม้ไว้ในหมู่เดียวกัน สำหรับประเทศไทย จัดหมู ผัก และผลไม้ไว้ต่างหมูกัน เนื่องจากผักและผลไม้ให้วิตามินและเกลือแร่ในปริมาณมากแตกต่างกัน จึงไม่สามารถกินทดแทนกันได้ นอกจากนี้ ลักษณะการกินผักและผลไม้ของคนไทยจะแตกต่างกัน คือ เรามักกินผักในมื้ออาหาร ส่วนผลไม้อาจกินในมื้ออาหารหรือกินเป็นอาหารว่าง และผลไม้ไทยหลายชนิดมีความหวานมาก อาจต้องระมัดระวังปริมาณที่กิน ดังนั้น เพื่อสุขภาพที่ดีของลูก ควรจัดให้ลูกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ทุกวัน

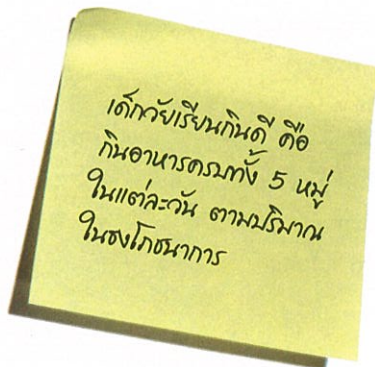
NOTE : ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงพอที่จะ
ที่นี้ทุกค่าอาหารตรงนี้มีปริมาณเพียงพอ
กันตามต้องการของลูก

กินอาหารแต่ละหมู่เท่าไร จึงจะพอสำหรับลูก?

คนส่วนใหญ่ยังไม่ทราบว่าตนเองควรกินอาหารแต่ละหมู่ในปริมาณเท่าใด จึงจะเหมาะสมและเพียงพอ เพื่อสะดวกต่อการปฏิบัติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการได้จัดทำ เครื่องมือเพื่อช่วยในการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนไทย อายุ 6 ปี ขึ้นไปในรูปของธงโภชนาการด้วยการนำอาหารหลัก 5 หมู่ มาจัดเป็น 6 กลุ่ม พื้นที่ในธงจะแสดงถึงปริมาณที่ควรกินมากน้อย เป็นสัดส่วน อาหารที่อยู่ในชั้นเดียวกันของธงคืออาหารที่มีคุณค่าสารอาหารใกล้เคียงกัน และแสดงจำนวนปริมาณของอาหารแต่ละกลุ่มด้วยหน่วยการบริโภค เป็นทัพพี ช้อนกินข้าว ส่วน หรือแก้ว

ผลไม้ 1 ส่วน สำหรับผลไม้ที่เป็นผล เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล หรือ กล้วยหอม 1/2 ผล หรือ ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ หรือ เงาะ 4 ผล สำหรับผลไม้ที่หั่นเป็นชิ้นพอคำ เช่น มะละกอ หรือสับปะรด หรือ แดงโมประมาณ 6-8 ชิ้นคำ หรือผลไม้ที่เป็นพวง เช่น องุ่น 10-12 ผล

ปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มที่เหมาะสมสำหรับลูกของท่านในแต่ละช่วงอายุและเพศ ดัง รูปที่ 1 รูปที่ 2 และรูปที่ 3



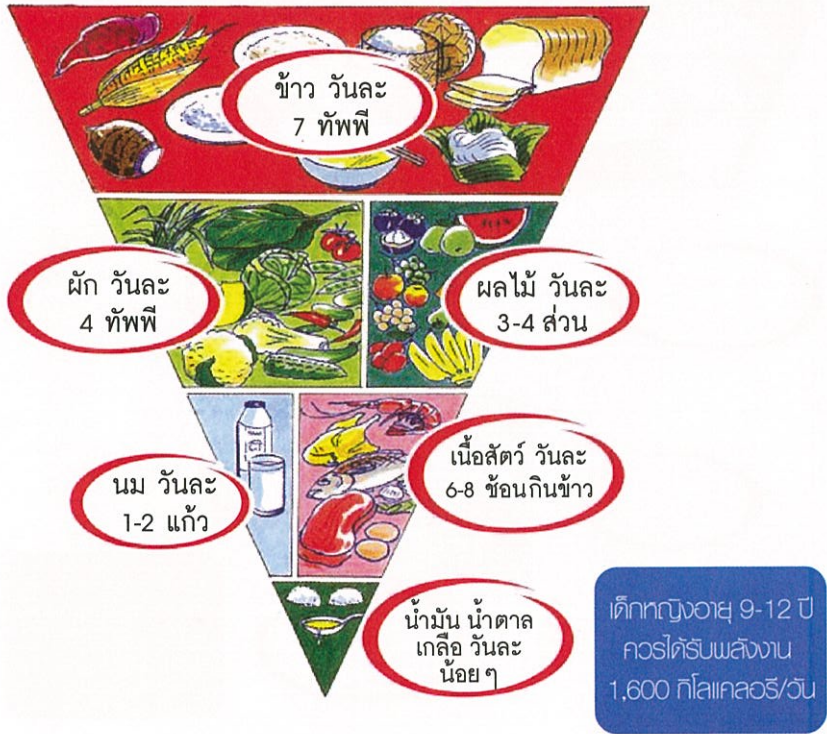
รูปที่ 1 : แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับเด็ก อายุ 6-8 ปี



ตัวอย่างรายการอาหาร

เช้า	ข้าวต้มโกสโสดักตำลึง	1	ขนม	แอปเปิ้ล	1 ผล
ว่างเช้า	นมจืด	1	แก้ว		
เที่ยง	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าหมู	1	จาน	ส้ม	1 ผล
ว่างบ่าย	แซนดิวิชทูน่า	1	ชิ้น (ขนมปัง 1 แผ่น)		
เย็น	ข้าวสวย	2	ทัพพี		
	แกงจืดเต้าหู้ผักกาดขาว	1	ถ้วยเล็ก		
	ผัดหน่อไม้ฝรั่งใส่กุ้ง	1	จานเล็ก		
	มะละกอ	6	ชิ้นคำ		
ก่อนนอน	นมพร่องมันเนย	1	แก้ว		

รูปที่ 2 : แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับเด็กหญิง อายุ 9-12 ปี



ตัวอย่างรายการอาหาร

เช้า	ข้าวต้มปลาใส่ผักตั้งโอ๋	1 ขาม	เงาะ	4 ผล
ว่างเช้า	นมสด	1 แก้ว	ขนมปัง	1 แผ่น
เที่ยง	ก๋วยเตี๋ยวน้ำไก่	1 ขาม	สับปะรด	8 คำ
ว่างบ่าย	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	1 ถ้วย		
เย็น	ข้าวสวย	2 ทัพพี		
	แกงจืดใบตำลึง แครอท หมูสับ	1 ถ้วยเล็ก		
	ผัดดอกกุ้ยช่ายใส่ตับ	1 จานเล็ก		
	มะละกอ	8 ชิ้นคำ		

รูปที่ 3 : แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับเด็กชาย อายุ 9-12 ปี



ตัวอย่างรายการอาหาร

เช้า	ข้าวต้ม	1	ชาม		
	ผัดผักนึ่ง	1	จานเล็ก		
	ไข่ตุ๋น	1	ฟอง		
	เงาะ	4	ผล		
ว่างเช้า	นมสด	1	แก้ว	แครกเกอร์	2 แผ่น
เที่ยง	ก๋วยเตี๋ยวน้ำปลา	1	ชาม	แคนตาลูป	8 ชิ้น
ว่างบ่าย	มันต้มนึ่ง	1	ถ้วยเล็ก		
เย็น	ข้าวสวย	3	ทัพพี		
	แกงส้มมะละกอใส่กุ้ง	1	ถ้วยเล็ก		
	ผัดผักรวมใส่หมู	1	จานเล็ก		
	ฝรั่ง	1/2	ผล		

กินอาหารในแต่ละหมู่ ควรกินให้หลากหลายชนิด

อาหารแต่ละชนิดซึ่งอยู่ในหมู่เดียวกัน จะให้สารอาหารหลักเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ยังให้สารอาหารอื่นที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณเล็กน้อยแตกต่างกัน เช่น เนื้อหมู นอกจากจะให้สารอาหารหลักคือโปรตีนแล้ว ยังให้วิตามินบีหนึ่งหรือไทอะมีน เนื้อไก่ให้สารอาหารหลักคือโปรตีนเช่นกัน แต่ยังให้ไนอะซิน เป็นต้น ดังนั้น ควรกินอาหารให้หลากหลายชนิด

การกินอาหารหลากหลายชนิด นอกจากจะช่วยให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนแล้ว ยังช่วยให้ลูกไม่รู้สึกรำคาญจำเจ และลดโอกาสการได้รับสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกายจากอาหารที่กิน

NOTE : การให้ลูกกินอาหารหลากหลายชนิด จะช่วยให้ลูกท่านได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายครบชนิดอย่างเพียงพอ



เทคนิคการเลือกกินอาหารตามธงโภชนาการ เพื่อสุขภาพสมบูรณ์สูงสุดของคุณ

ปัจจุบันการกินอาหารไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อป้องกันปัญหาการขาดสารอาหาร และการได้รับสารอาหารเกินต้องการเท่านั้น การรู้จักเลือกกินอาหารบางชนิดจากอาหารแต่ละหมู่อย่างเหมาะสม ยังมีผลช่วยในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเรื้อรังหลายชนิดที่พบในวัยผู้ใหญ่ และกำลังเป็นปัญหาของคนไทย เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด และโรคมะเร็งบางชนิด

NOTE : การสร้างนิสัยการกินอาหารที่ดีกับสุขภาพในกินลูกในวันนี้
ทำกับตัวในลูกเติบโตมันขึ้นในเด็กที่มีสุขภาพดี และมีอายุยืนยาว

ข้าว-แป้ง

อาหารกลุ่มนี้อยู่ส่วนบนสุดของธงโภชนาการ ประกอบด้วยข้าว ข้าวโพด เผือก มัน กวยเตี๋ยว และขนมปัง ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยที่ควรบริโภคเป็นประจำ อาหารกลุ่มนี้ ให้คาร์โบไฮเดรตซึ่งเป็นแหล่งของพลังงานส่วนใหญ่ ที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต การประกอบกิจกรรม และการเจริญเติบโตของเด็ก ปริมาณที่กินจะมากที่สุด ท่านควรให้ลูกกินในปริมาณที่เพียงพอ

ข้าว ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท นอกจากจะให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังให้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร เพื่อเพิ่มประโยชน์ต่อสุขภาพของคุณ ควรจัดให้ลูกกินข้าว ธัญพืชและผลิตภัณฑ์ที่ไม่ขัดสีหรือขัดสีแต่น้อย

NOTE : ควรจัดให้ลูกกินข้าวที่ไม่ขัดสีหรือขัดสีแต่น้อย
ที่ควรกินใน 1 วัน

ผักและผลไม้

ผักและผลไม้จัดอยู่ในชั้นที่สองของธงโภชนาการ รองลงมาจากรุ่นข้าว-แป้ง เป็นหมู่อาหารที่ให้วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารแก่ร่างกาย นอกจากนี้ ยังให้สารต้านอนุมูลอิสระ และสารพฤกษเคมีหลายชนิดที่ช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคหัวใจ และหลอดเลือด และโรคมะเร็งบางชนิด

สารพฤกษเคมีในผักและผลไม้แต่ละชนิด ทำให้ผักและผลไม้มีสีและรสชาติแตกต่างกัน ดังนั้น การกินผักและผลไม้หลากหลายสีจะช่วยให้ได้รับประโยชน์มากยิ่งขึ้น

เพื่อให้ลูกได้คุณค่าสารอาหารจากการกินผักผลไม้สูงสุด ท่านควรจะ

- จัดให้ลูกกินผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวอย่างน้อย 1 ส่วนต่อวัน
- จัดให้ลูกกินผักมีสีเขียวเข้ม หรือสีเหลือง อย่างน้อย 1 ท็อปต่อวัน
- ถ้าผลไม้เป็นชนิดที่กินเปลือกได้ ควรให้ลูกกินทั้งเปลือก
- ใช้ไขมันในการปรุงประกอบรายการอาหารผักแต่น้อย .
- ไม่ควรใช้เวลาหุงต้มผักและผลไม้นาน

NOTE : พยายามจัดให้ลูกกินผักและผลไม้
ให้ได้ 5 สีในแต่ละวัน

เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว และนม

เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว และนม จัดเป็นกลุ่มอาหารที่ควรกินในปริมาณมากเป็นอันดับที่สาม เนื่องจากนมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนทุกวัย จึงแยกนมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็น 1 กลุ่มเฉพาะ ส่วนกลุ่มเนื้อสัตว์จะประกอบด้วย เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วเปลือกแข็ง อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งที่ดีของสารอาหารโปรตีน แคลเซียม วิตามินบี เหล็ก และสังกะสี เหมาะสำหรับสุขภาพและการเจริญเติบโตของเด็ก

เนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อหมู และเนื้อวัว มักมีไขมันที่มองเห็นและมองไม่เห็นแทรกอยู่ ไขมันจากเนื้อสัตว์จะเป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวเป็นส่วนใหญ่ จึงควรจำกัดปริมาณ และเลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น เนื้อสันใน สัตว์ปีกไม่ติดหนัง และปลา และควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ไขมันมาก เช่น เนื้อหมู เนื้อวัวติดมัน หมูสามชั้น ไส้กรอก หมูยอ เนื้อสัตว์ปีกติดหนัง

ไข่ เป็นอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพดี มีวิตามินและเกลือแร่หลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของลูก แม้ว่าไข่จะมีโคเลสเตอรอลในปริมาณค่อนข้างสูง แต่สำหรับเด็กในวัยกำลังเจริญเติบโต การกินไข่วันละ 1 ฟอง จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ

ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วเปลือกแข็ง เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีนที่ดีและมีราคาถูก ถั่วเมล็ดแห้งและถั่วเปลือกแข็ง จะให้ไขมันในปริมาณที่มากพอควร แต่ไขมันจากถั่วเมล็ดแห้งและถั่วเปลือกแข็ง จะเป็นกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวในสัดส่วนที่มากกว่าไขมันจากสัตว์ และไม่มีโคเลสเตอรอล นอกจากนี้ ถั่วเมล็ดแห้งที่ปรุงสุกและผลิตภัณฑ์หลายชนิดจะมีพลังงานต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักตัว

NOTE : การจัดกินลูกกินอาหารที่มีไขมันสูงของมีรสหวานจากอาหาร
หลากหลายชนิด จะช่วยส่งเสริมสุขภาพของลูกมากขึ้น

นม เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทุกวัย โดยเฉพาะเด็กในวัยเจริญเติบโต เพราะนมเป็นแหล่งของสารอาหารหลายชนิด โดยเฉพาะโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ และวิตามินบีสองหรือไรโบฟลาวิน

เด็กวัยเรียน ต้องการแคลเซียมวันละ 800-1,000 มิลลิกรัม ในนมสด 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) จะให้แคลเซียม ประมาณ 250 มิลลิกรัม

โดยปกติคนไทยจะได้รับแคลเซียมจากอาหารที่บริโภคประมาณ 300-400 มิลลิกรัม ต่อคนต่อวัน ดังนั้น ท่านควรให้ลูกดื่มนมสดทุกวัน วันละ 1-2 แก้ว

NOTE : ไม่ควรให้ลูกดื่มนมแทนน้ำ

นม นอกจากจะให้คุณค่าสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ในขณะเดียวกันนมมีส่วนประกอบของกรดไขมันชนิดอิ่มตัว ที่ไม่ดีต่อสุขภาพควรจำกัดปริมาณที่ได้รับ เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพของลูกทั้งในปัจจุบันและอนาคต ควรฝึกให้ลูกดื่มนมที่มีปริมาณไขมันต่ำ เช่น นมพร่องไขมันเนย หรือนมไร้ไขมันเนย โดยเฉพาะเด็กที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน หรือเด็กที่มีประวัติครอบครัวเจ็บป่วยหรือตายด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด

การดื่มนมพร่องไขมันเนย หรือนมไร้ไขมันเนย นอกจากจะลดปริมาณการได้รับกรดไขมันชนิดอิ่มตัวจากนมแล้ว ยังช่วยลดพลังงานที่ได้จากนมอีกด้วย

NOTE : ควรฝึกให้ลูกดื่มนมพร่องไขมันเนย หรือปราศจากไขมัน วันละ 1-2 แก้ว



อาหารหวาน มัน เค็ม

กลุ่มอาหาร หวาน มัน เค็ม จะประกอบด้วย น้ำตาล เกลือ และน้ำมันหรือไขมัน เป็นกลุ่มอาหารที่ช่วยทำให้อาหารมีรสชาติดี ช่วยให้มีความสุขในการกิน การจัดกลุ่มอาหารนี้อยู่ส่วนปลายล่างสุดของธง หมายความว่า ควรกินในปริมาณน้อย

อาหารหวาน การศึกษาในปัจจุบัน พบว่าเด็กไทยกินอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูงมาก ทั้งจากอาหารมี้อหลักและอาหารว่าง การกินน้ำตาลในปริมาณมาก นอกจากจะเป็นสาเหตุของฟันผุแล้ว ยังทำให้เด็กได้รับพลังงานมากและเป็นสาเหตุของโรคอ้วน

เด็กส่วนใหญ่จะได้รับน้ำตาลปริมาณมากจาก เครื่องดื่มรสหวาน ขนม ลูกอม และช็อกโกแลต

ตัวอย่าง : ปริมาณน้ำตาลในอาหาร

น้ำอัดลม 1 ขวด มีน้ำตาล 8-10 ช้อนชา

นมเปรี้ยว 1 กล่อง มีน้ำตาล 1-6 ช้อนชา

น้ำหวานขง น้ำลำไย นมเย็น 1 แก้ว มีน้ำตาล 6 ช้อนชา

ช็อกโกแลต 1 แท่ง มีน้ำตาล 3-4 ช้อนชา

ปริมาณน้ำตาลที่เติมในอาหารของลูกไม่ควรเกินวันละ 6 ช้อนชา

NOTE : ควรฝึกให้ลูกตีหมักแป้ง แทนการตีหมักอัดลม
และตีผสมรสจัด แทนนมปรุงแต่งรส

อาหารไขมัน ไขมันในอาหารและไขมันที่ใช้ในการปรุงประกอบอาหาร จะมีส่วนช่วยให้อาหารมีรสชาติดี โดยเฉพาะอาหารที่ทอดในน้ำมันมาก เด็กส่วนใหญ่จะชอบกิน เป็นสาเหตุหนึ่ง que เด็กได้รับพลังงานส่วนเกิน และทำให้เด็กมีน้ำหนักเกินหรืออ้วน

ควรหลีกเลี่ยงหรือลดปริมาณและความถี่การกินอาหารไขมันสูง ได้แก่

- อาหารจานเดียว เช่น หอยทอด ข้าวขาหมู ข้าวผัดใส่ไข่ ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว ข้าวหมูแดง ข้าวมันไก่ ข้าวหมกไก่
- อาหารทอดต่างๆ เช่น ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยว เต้าหู้ทอด ไข่ทอด
- เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง
- ขนมอบที่มีไขมันมาก เช่น เค้ก พาย ครีมนึ่ง
- อาหารจานด่วน (Fast Food) เช่น แฮมเบอร์เกอร์ และพิซซ่า
- อาหารใส่กะทิ

NOTE : ควรจำกัดปริมาณอาหารประเภทที่มี
ไขมันมากสำหรับลูก

อาหารเค็ม และอาหารที่มีโซเดียม ถ้ากินในปริมาณมากจะมีผลต่อการเพิ่มระดับความดันโลหิต ถ้าเด็กกินอาหารรสเค็มจะมีผลให้ชอบอาหารรสเค็มเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ผลของการได้รับเกลือปริมาณมากในเด็กจะไปเพิ่มการทำงานของไต และจะเกิดผลต่อเนื่องถึงวัยผู้ใหญ่

อาหารที่เด็กนิยมกิน เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวเกรียบกุ้ง มันฝรั่งทอด ขนมกรุบกรอบ และอาหารกระป๋อง จะมีโซเดียมในปริมาณสูง

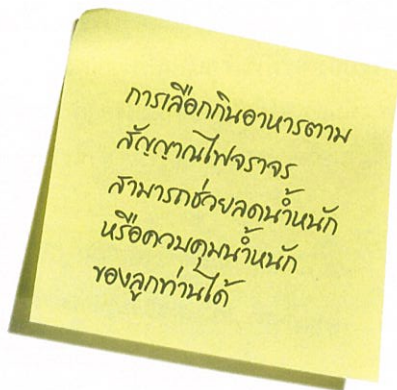
นอกจากนี้ อาหารที่มีส่วนประกอบของผงชูรสและผงฟู ก็มีโซเดียมสูงเช่นกัน ปริมาณเกลือที่เติมในอาหารของลูกไม่ควรเกินวันละ 1 ช้อนชา

NOTE : ควรฝึกให้ลูกไม่กินอาหารรสเค็ม และฝึกให้ดื่มอาหาร
ก่อนเติมน้ำปลา และซอสปรุงรสต่างๆ

อาหารตามสัญญาณไฟจราจร

การนำสีของสัญญาณไฟจราจรมาจัดทำเป็นสัญลักษณ์ เพื่อช่วยท่านเลือกอาหารสำหรับลูก หรือแนะนำลูกในการเลือกอาหารอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และน้ำตาลสูง โดยการนำอาหารมาจัดกลุ่มตามสีของสัญญาณไฟจราจรดังนี้

- **ไฟแดง** หมายถึง อาหารที่มีปริมาณน้ำตาลหรือไขมันมาก ซึ่งให้พลังงานสูง ควรหลีกเลี่ยง หรือกินในปริมาณน้อยและไม่บ่อยครั้ง
- **ไฟเหลือง** หมายถึง อาหารที่มีปริมาณน้ำตาลหรือไขมันอยู่ในระดับปานกลาง ให้พลังงานสูงพอประมาณ สามารถกินได้บ้างเป็นบางครั้ง และควรจำกัดปริมาณในการกิน
- **ไฟเขียว** หมายถึง อาหารที่มีปริมาณน้ำตาลหรือไขมันน้อยที่สุด สามารถกินได้ในปริมาณที่เหมาะสม



ประเภทอาหาร	ไฟเขียว	ไฟเหลือง	ไฟแดง
ข้าว แป้ง และอาหาร จานเดียว	ข้าวกล้อง โจ๊ก ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ขนมปังโฮลวีท	ข้าวเหนียว ข้าวผัด ข้าวหมูแดง	ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวไข่เจียว ข้าวหมู ทอด/ไก่ทอด ข้าว กะเพราหมู ผัดซีอิ้ว ผัดไทย
กับข้าว	แกง : แกงส้ม ต้มยำน้ำใส ต้ม : แกงจืด นึ่ง : ปลาึ่ง	บั้ง ย่าง : หมูบั้ง ไถ่ย่าง ไข่ดาว ไข่พะโล้ ต้มยำ ผัด : ผัดผัก	ทอด : ไข่เจียว ไข่ลูกเขย ไก่ทอด หมูทอด ไส้กรอกทอด
ของว่าง	ผลไม้สด เช่น ส้ม ฝรั่ง กล้วย แอปเปิ้ล มะม่วง สาลี่ มะละกอ	แยมโรล ข้าวโพด คลุกน้ำตาล ขนมหวานไทย เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล รวมมิตร	เค้ก คุกกี้ ครัฟฟองท์ เอแคลร์ พาย ไอศกรีม ข้าวเหนียวมูล
เครื่องดื่ม	นมจืด นมพร่องมันเนย	นมเปรี้ยว เครื่องดื่มช็อกโก แลตเย็น ชาเย็น นมปรุงแต่งรส (เช่น นมช็อกโก แลต) น้ำส้มคั้น น้ำผลไม้	น้ำอัดลม น้ำหวาน

รู้ได้อย่างไรว่าลูกกินดี?

เนื่องจากช่วงวัยเรียน เด็กแต่ละคนจะมีอัตราการเจริญเติบโตที่แตกต่างกันได้มาก พ่อแม่ควรทราบว่า ปริมาณอาหารที่กำหนดไว้ในธงโภชนาการ เป็นปริมาณเฉลี่ยสำหรับเด็กในแต่ละช่วงอายุ ดังนั้น ปริมาณที่กำหนดในธงโภชนาการ อาจมากไปหรือน้อยไป ไม่เหมาะสมกับลูกของท่าน

ท่านสามารถตรวจสอบว่าลูกของท่านได้รับอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป ข้อสังเกตง่าย ๆ อย่างหนึ่งก็คือ ดูการเจริญเติบโตของน้ำหนักและส่วนสูงของลูกว่าเหมาะสมตามเกณฑ์อายุ และมีรูปร่างสมส่วนหรือ "ดูดี" หรือไม่ ถ้ารู้สึกว่าคุณลูกของท่านมีน้ำหนักน้อยหรือมากกว่าเกณฑ์ ควรพิจารณาปรับการกินอาหารของลูก ด้วยการเพิ่มหรือลดปริมาณอาหารในแต่ละหมวดหมู่ให้เหมาะสม

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยกับเด็กกินไม่ดี

เด็กในวัยเรียนมักจะเกิดปัญหาจากการขาดพลังงานและได้รับสารอาหารโปรตีนที่ด้อยคุณภาพ การขาดธาตุเหล็ก แคลเซียม และไอโอดีน ซึ่งเป็นสาเหตุให้โตช้า ตัวไม่สูง เจ็บป่วยบ่อย ความสามารถในการเรียนรู้ด้อย ในขณะที่เด็กอีกกลุ่มหนึ่งจะกินอาหารที่มีสารอาหารบางชนิดมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมัน และสารอาหารที่ให้พลังงานประเภทแป้งและน้ำตาล กินผักและผลไม้ไม่พอ ร่วมกับวิถีชีวิตของเด็กวัยเรียนที่ออกกำลังกายน้อย ใช้เวลาดูทีวี เล่นเกมส์หรือคอมพิวเตอร์มาก ทำให้มีปัญหาน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้น และพบการเกิดโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และความดันโลหิตสูง ซึ่งเกิดจากความอ้วนในเด็กที่มีอายุน้อยลง

NOTE : *อย่าปล่อยให้ลูกมีน้ำหนักเกินเกณฑ์
เพราะถ้าลูกอ้วนจะแก้ไขได้ยาก*

เทคนิคการดูแลลูกให้เป็นเด็กไทยกินดี ดูดี

เด็กกินดี เริ่มที่บ้าน

ครอบครัวเป็นหน่วยแรก ที่มีอิทธิพลต่อนิสัยการกินของลูก อาจกล่าวได้ว่า อาหารมือแรกที่ลูกได้รับ มีส่วนอย่างยิ่งต่อการสร้างนิสัยการกินของลูก การดูแลจัดหาอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการตามวัยของลูก ร่วมกับท่าทีในการเลี้ยงดูและการพยายามปลุกฝังให้ลูกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เป็นบทบาทสำคัญของพ่อแม่และสมาชิกทุกคนในครอบครัว

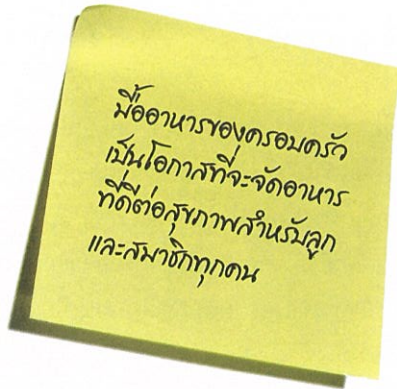
ครอบครัวแต่ละครอบครัวอาจมีกลยุทธ์ในการสร้างนิสัยการกินที่ดีที่สุดให้ลูกแตกต่างกัน ถ้าครอบครัวใดยังประสบกับปัญหา อาจทดลองใช้กลยุทธ์ ดังต่อไปนี้ ช่วยให้ลูกกินดี

กำหนดให้มีมื้ออาหารของครอบครัว

การกำหนดให้มีมื้ออาหารของครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ จัดได้ว่ามีผลดีทั้งพ่อแม่และลูก บางท่านอาจรู้สึกว่าได้ยากเพราะไม่มีเวลา ความจริงแล้วมื้ออาหารของครอบครัว ไม่ได้หมายความว่าเฉพาะมื้ออาหารที่ปรุงประกอบที่บ้านเท่านั้น อาจเป็นการกินอาหารนอกบ้าน หรือมือใดมือหนึ่งที่ท่านและครอบครัวมีความสะดวกที่จะจัดให้มีการกินอาหารด้วยกัน ก็จัดเป็นมื้ออาหารของครอบครัวทั้งสิ้น เช่น มื้อเย็นของทุกวัน หรือมื้อเย็นของวันหยุดในวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ โดยส่วนใหญ่ลูกๆ จะชื่นชอบกับอาหารที่ปรุงในครอบครัว แต่ละครอบครัวมักจะมีอาหารจานเด็ดที่สมาชิกชื่นชอบ

การมีมื้ออาหารของครอบครัว จะช่วยลูกของท่านพัฒนาเจตคติที่ดีต่ออาหาร และมั่นใจได้ว่าลูกของท่านจะได้กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การจัดอาหารที่บ้านจะช่วยขจัดเขยอาหารที่ลูกได้รับไม่ครบถ้วนจากการกินอาหารนอกบ้าน และยังสามารถจัดทำอาหารแปลกใหม่ให้ลูกและสมาชิกในครอบครัวทดลองกิน ในขณะเดียวกัน ก็จะได้รู้ว่าอาหารชนิดใดที่ลูกชอบ และอาหารชนิดใดที่ลูกไม่ชอบ

- กำหนดเวลามื้ออาหารที่แน่นอนอย่างสม่ำเสมอ ถ้าไม่มีการกำหนดเวลามื้ออาหารที่แน่นอน เด็กมีแนวโน้มที่จะกินอาหารว่างมากกว่า และมักจะกินอาหารที่ให้พลังงานมากกว่าด้วย
- การวางแผนรายการอาหาร จะช่วยให้เด็กได้กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า ดังนั้น การวางแผนรายการอาหาร 1 สัปดาห์ และเก็บรายการอาหารไว้จะช่วยให้นำมาใช้ได้อีกเมื่อต้องการ
- การให้อาหารว่างควรเว้นระยะห่างจากอาหารมื้อหลักอย่างน้อย 1 ชั่วโมง และควรให้เพียง 1-2 มื้อต่อวัน



ผลดีของการมีมื้ออาหารของครอบครัวคือ เด็กจะกินผัก ผลไม้และธัญพืชมากกว่า และกินอาหารว่างชนิดที่ไม่ดีต่อสุขภาพน้อยกว่าเด็กที่ไม่มีมื้ออาหารของครอบครัว

การจัดอาหารในครอบครัวให้เด็กดูดี

การที่เด็กจะได้อินหรือไม่ได้กินอาหารชนิดใดนั้น ปัจจัยที่มีอิทธิพลมากอย่างหนึ่งก็คือ การมีหรือไม่มีอาหารชนิดนั้นๆ อยู่ในบ้าน เพราะส่วนใหญ่ของเด็กมักจะกินอาหารตามที่มีในบ้าน โดยเฉพาะเด็กเล็ก ดังนั้น อาหารที่ท่านซื้อหรือจัดเตรียมให้ลูก ทั้งอาหารมือหลัก และอาหารว่างที่เด็กสามารถหยิบกินเองได้ ควรเป็นชนิดที่ดีต่อสุขภาพของลูก และจัดให้มีความหลากหลาย เช่น

- จัดให้มีผักและผลไม้ในอาหารประจำวัน ในแต่ละมื้อ ควรจัดให้มีรายการอาหารที่มีผัก และให้ลูกกินผลไม้ในมื้ออาหาร
- จัดอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพและง่ายสำหรับการกินของลูก ควรจัดอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ผลไม้ น้ำผลไม้ น้ำเต้าหู้ นมสดรสจืด นมสดพ่องไขมัน และนมสดปราศจากไขมันให้พร้อมและง่ายต่อการหยิบกินเอง
- จัดอาหารว่างที่ทำจากธัญพืชไม่ขัดสีหรือขนมปังโฮลวีท ถั่วเมล็ดแห้งและถั่วเปลือกแข็ง เพื่อให้ลูกได้ใยอาหารมากขึ้น
- จำกัดการได้รับไขมันมาก ด้วยการเลือกรายการอาหารที่ปรุงด้วยการต้ม นึ่ง อบ ปิ้งหรือย่าง แทนอาหารประเภททอดด้วยน้ำมัน
- จัดอาหารที่มีขนาดไม่ใหญ่เกินไป สาเหตุหนึ่งของการเกิดปัญหาน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนในเด็ก คือการกินอาหารในปริมาณมาก หรือกินอาหารที่มีขนาดใหญ่ อาหารชนิดเดียวกัน ถ้าเลือกขนาดที่เล็ก หรือกินในปริมาณที่น้อยลง จะมีผลต่อการลดพลังงาน และลดน้ำหนักได้
- เตรียมอาหารที่ดีกับสุขภาพสำหรับสมาชิกทุกคนในครอบครัว แทนการเตรียมเฉพาะเด็กที่มีน้ำหนักเกิน สิ่งนี้จะทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนทางบวก
- กินอาหารมือหลักและอาหารว่างในครัวหรือห้องกินอาหาร หลีกเลี่ยงการกินอาหารหน้าคอมพิวเตอร์หรือโทรทัศน์

ท่านและสมาชิกในครอบครัวต้องเป็นต้นแบบการกินที่ดีแก่ลูก

การกินอาหารร่วมกัน จะเป็นปัจจัยเอื้อให้พ่อแม่แสดงบทบาทของต้นแบบ ซึ่งเป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลมากต่อการกระตุ้นให้ลูกมีนิสัยการกินที่ดี คือพ่อแม่และสมาชิกอื่นในครอบครัวต้องกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพให้ลูกเห็น ลูกมักจะทำตามพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด โดยเฉพาะพี่ที่มีอายุใกล้เคียงกันที่เขาเห็นอยู่ทุกวัน เช่น พ่อแม่ที่ชอบกินผัก ลูกก็มักชอบกินผักด้วย นอกจากนี้ท่านไม่ควรแสดงการปฏิเสธหรือขัดขวางการกินอาหารที่ดีของคุณค่าของลูกมากเกินไป แต่ควรพยายามสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้องให้กับลูก

นอกจากจะเป็นต้นแบบการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพแล้ว ท่านควรเป็นต้นแบบที่ดีของการกินอาหารในปริมาณหรือขนาดที่เหมาะสมด้วย ควรแสดงให้เห็นทราบดีว่า อาหารทุกชนิดแม้จะเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ถ้ากินมากเกินไปจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพได้ ไม่ควรกินอาหารต่างๆ ที่รู้สึกอึดแล้ว ควรพยายามให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการกิน เช่น ไม่พิพากษาความผิดของลูก หรือทะเลาะกัน ในขณะที่กินอาหาร เพราะลูกจะไม่อยากกินอาหารร่วมโต๊ะกับพ่อแม่ หรืออาจจะรีบกินแล้วรีบลุกไปจากโต๊ะอาหาร

อย่าใช้อาหารเป็นเครื่องต่อรอง

อาหารมักกลายเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว พ่อแม่ที่ให้ความสนใจเรื่องการกินอาหารของลูก อาจจะกลายเป็นนักต่อรอง หรือพยายามโน้มน้าวเด็กให้เด็กกินอาหารต่อหน้า ซึ่งอาจสร้างความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการกินอาหารของลูก กลยุทธ์ที่น่าทดลองใช้คือ การปล่อยให้ลูกได้รับการควบคุมบางอย่างโดยไม่รู้ตัว เช่น การจัดให้มีอาหารในครอบครัวที่จำกัด

ลูกจะเป็นผู้กำหนดว่าเมื่อรู้สึกหิว เขาควรกินอะไรจากอาหารที่เสิร์ฟหรือมีอยู่ในบ้าน และเมื่อไรจะอิ่ม ทางที่ดีที่สุดที่พ่อแม่จะควบคุมการกินของลูกได้คือ ดูว่าควรจัดให้มีอาหารอะไรสำหรับลูก ทั้งในมื้ออาหารและระหว่างมื้อ และข้อเสนอแนะที่อาจช่วยท่านได้ เช่น

- กำหนดรายการอาหารมื้อหลักและมื้อว่างไว้ล่วงหน้า เพราะลูกจะชอบที่ได้รู้ว่าเขาจะได้กินอะไร
- อย่าบังคับลูกให้กินอาหารจนหมดจาน เพราะการทำเช่นนั้นจะทำให้ลูกเห็นว่าการกินอาหารให้หมดจานมีความสำคัญมากกว่าความรู้สึกอิ่ม
- อย่าใช้อาหารในการทำโทษหรือให้รางวัลแก่ลูก หลีกเลี่ยงการใช้ขนมเป็นรางวัลการกินอาหาร
- อย่าใช้อาหารเป็นสิ่งที่แสดงออกถึงความรัก เมื่อท่านต้องการแสดงความรัก ควรใช้วิธีการกอดรัด การให้เวลาแก่ลูก และคำชม จะให้ผลดีมากกว่า

จัดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการกิน

เด็กส่วนใหญ่จะชอบและสนุกกับการมีส่วนร่วมในการวางแผนกำหนดรายการอาหารของครอบครัวว่าจะทำอะไรกินในแต่ละมื้อ พ่อแม่ควรชักชวนลูกให้มีส่วนร่วมในการเลือกรายการอาหารและวางแผนการจัดทำมื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพ เด็กบางคนชอบจะช่วยไปจ่ายของ เลือกซื้อส่วนประกอบอาหาร และช่วยเตรียมอาหาร ขณะเลือกซื้ออาหารในซูเปอร์มาร์เก็ต ท่านควรฝึกให้ลูกอ่านฉลากโภชนาการ เพื่อให้ลูกเริ่มทำความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าของอาหาร

ขณะเตรียมอาหาร ควรเลือกงานที่เหมาะสมกับอายุของลูก และไม่เป็นอันตราย ไม่ควรบังคับให้ลูกทำในสิ่งที่ยากเกินไป และที่สำคัญคือ เมื่อสิ้นสุดมื้ออาหาร อย่าลืมหักคำชมแก่ลูก

จะช่วยเหลือได้อย่างไร ถ้าลูกมีน้ำหนักเกิน

เมื่อคุณเริ่มวิตกกังวลเกี่ยวกับน้ำหนักตัวของลูก คุณอาจปรึกษากับแพทย์ พยาบาล หรือนักโภชนาการ เพื่อประเมินว่าลูกคุณมีน้ำหนักตัวมากเกินไปหรือไม่ และควรมีน้ำหนักสูงสุดได้เท่าไร เพราะเด็กบางคนที่มีน้ำหนักตัวค่อนข้างมาก อาจไม่จำเป็นต้องลดน้ำหนัก แต่ควรควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่ม ด้วยการกระตุ้นให้มีการเจริญเติบโตของส่วนสูง จะช่วยให้ลูกมีรูปร่างที่เหมาะสมมากขึ้น

การควบคุมน้ำหนักในเด็กที่ดีที่สุดคือ การฝึกลูกให้มีนิสัยการกินที่ดีและเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งที่คุณแม่จะช่วยเหลือลูกในการควบคุมน้ำหนักตัวได้ก็คือ เริ่มด้วยการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในบ้านที่เป็นสาเหตุของการกินมากของลูก และกระตุ้นให้ลูกมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้น การสร้างนิสัยการกินที่ดีและการเพิ่มกิจกรรมทางกาย ไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้ได้ชั่วข้ามคืน ต้องอาศัยเวลาและความพยายามฝึกจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน



การตั้งเป้าหมายเด็กไทยคู่มือ

ครอบครัวมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยลูกให้กลับมาคู่มือ พ่อแม่อาจเริ่มต้นด้วยการกำหนดเป้าหมายการปรับเปลี่ยนเกี่ยวกับการกินและการเพิ่มกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายของลูกที่เป็นขั้นตอน และมีความเป็นไปได้ และถ้าเป็นเป้าหมายที่สามารถประยุกต์ได้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัวได้จะดีที่สุด

การกำหนดเป้าหมาย อาจทำดังนี้

- กำหนดสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการกินหรือการออกกำลังกายเพียงหนึ่งหรือสองอย่างที่เฉพาะเจาะจง เช่น จะเพิ่มการกินผักให้ได้อย่างน้อย 2 ทัพพีต่อวัน หรือจะออกกำลังกายวันละ 20 นาที อย่างน้อย 3 วันใน 1 สัปดาห์ เป็นต้น
- เขียนเป้าหมายของครอบครัวท่านเป็นลายลักษณ์อักษร และพยายามควบคุมกำกับดูความก้าวหน้าของกิจกรรมตามเป้าหมายของครอบครัว เขียนเป้าหมายของท่านเองและส่งให้สมาชิกอื่นดูอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้ทุกคนในครอบครัวยังคงอยู่ในแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง
- บันทึกการกินอาหารและการเคลื่อนไหวร่างกายประจำวัน เป็นสิ่งที่ดี ที่จะช่วยให้ไปถึงเป้าหมายของการกินและการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยการให้ลูกจดบันทึกทุก ๆ อย่างที่กินและดื่ม และระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ตามแบบบันทึกดังกล่าว
- ต้องไม่คาดหวังผลที่สมบูรณ์แบบ เช่น ถ้ากำหนดเป้าหมายให้ครอบครัวเดิน 5 วันต่อสัปดาห์ และขาดหายไป 1 วัน ถือว่าใช้ได้ เพราะสิ่งที่สำคัญคือ ท่านกำลังจะมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่สุขภาพที่ดี
- ถ้าครอบครัวของท่านได้เปลี่ยนแปลงสู่การปฏิบัติที่ดีต่อสุขภาพจนเป็นนิสัยแล้ว ก็ถึงเวลาที่จะให้รางวัล กำหนดรางวัลสำหรับตัวท่านเองด้วยการทำกิจกรรมที่สนุกสนาน

NOTE : การตั้งลูกกินผักมากเกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพและเคลื่อนไหว
ร่างกายที่หนักจนเกินกิจวัตร เป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา

ทุกคนในครอบครัวต้องมีส่วนร่วม

ครอบครัว เป็นส่วนที่สำคัญยิ่งต่อชีวิตของเด็ก และเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้เด็กเปลี่ยนแปลงเพื่อการมีสุขภาพที่ดี งานวิจัยพบว่า เด็กมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงการกินอาหารและทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ถ้าได้เห็นตัวแบบจากพ่อแม่ และสมาชิกอื่นของครอบครัวที่ทำก่อน จึงเป็นเหตุผลว่า เหตุใดจึงต้องให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวเข้ามาเกี่ยวข้องกับกรกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย

เมื่อทุกคนในครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วม

- ลูกของท่านจะรู้สึกว่าคุณแยกออกเพียงลำพัง หรือถูกทำโทษเนื่องจากการมีน้ำหนักเกิน
- ลูกของท่านจะได้เรียนรู้จากตัวอย่าง
- การกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพและการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายจะกลายเป็นสิ่งที่สนุกสำหรับเด็ก
- ทุกคนจะได้ประโยชน์จากการเปลี่ยนแปลงสู่การกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพและการเคลื่อนไหวร่างกายที่ดีกว่า
- จะสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกทุกคนพยายามปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

ช่วยลูกเข้าใจว่าเมื่อไรที่ร่างกายหิวจริง และควรกิน

เมื่อลูกเริ่มมีน้ำหนักเกินอาจมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม และการที่ลูกไม่เข้าใจว่าเมื่อไรที่ร่างกายหิวจริง และควรกิน ทำให้ลูกได้รับอาหารมากเกินไปจนเกินความจำเป็นของร่างกาย และนำไปสู่ภาวะน้ำหนักเกินได้ในที่สุด

วิธีการง่ายๆ ที่จะทำให้ลูกมีความเข้าใจ และเปลี่ยนพฤติกรรมได้ คือ

- อย่าเข้มงวดเกี่ยวกับการกินอาหารเกินไป เพราะจะทำให้ลูกรู้สึกว่าเป็นการทำโทษ หรือไม่ได้รับการยอมรับ อาหารที่ต้องจำกัดควรเป็นอาหารที่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ พยาบาล หรือนักโภชนาการ
- อย่าใช้อาหารเป็นรางวัล หรือทำโทษลูก
- อย่าบังคับให้ลูกกินทุกอย่างที่อยู่ในจานจนหมด
- ฝึกให้ลูกกินอาหารให้ช้าลง เพราะการกินอาหารเร็ว ร่างกายจะได้รับอาหารมากกว่าความต้องการที่แท้จริง

คำแนะนำที่จะช่วยให้กินอาหารได้ช้าลง

- วางช้อนและส้อมที่จานหลังการกินแต่ละคำ
- กลืนอาหารคำก่อนให้เสร็จก่อนที่จะกินคำถัดไป
- ถ้าลูกต้องการอาหารจานที่สอง ปล่อยให้ลูกรอสัก 5 นาที เพื่อดูว่าลูกยังหิวอยู่อีกหรือไม่ และเสิร์ฟในปริมาณครึ่งหนึ่งของจานแรก

NOTE : สมองของเราใช้เวลาประมาณ 20 นาที
ในการรับรู้มูลค่าร่างกายได้รับอาหาร
และเพื่อสมองของเรารับรู้มูลค่าแล้ว จงทำให้
รู้สึกอิ่ม ตรงฝึกให้ลูกกินอาหารช้าลง

ช่วยให้ลูกเคลื่อนไหวร่างกายทำกิจกรรม

เช่นเดียวกับการกินอาหารที่ดีกับสุขภาพ ถ้าลูกได้เห็นสมาชิกคนอื่นในครอบครัวชอบการเคลื่อนไหวร่างกาย เด็กจะต้องการการเคลื่อนไหวร่างกายด้วย ท่านควรหาทางสร้างกิจกรรม เพิ่มขึ้นทีละขั้น จนกลายเป็นกิจวัตรประจำของครอบครัว

ครอบครัวควรมีส่วนร่วมทำกิจกรรม ดังนี้

- วางแผนการทำกิจกรรมทั้งครอบครัวให้เป็นกิจวัตร เช่น ขนกันเดินหลังอาหารมื้อเย็น 3 วันต่อสัปดาห์ หรือทุกวันเสาร์จะไปว่ายน้ำ
- จำกัดเวลาการดูโทรทัศน์ เล่นวิดีโอเกมส์ หรือเล่นคอมพิวเตอร์ รวมไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง ต่อวัน
- ทำให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องสนุกสนานมากกว่าเน้นการฝึกทักษะ ถ้าลูกคิดว่ากรออกกำลังกายเป็นเรื่องสนุก ลูกจะมีความต้องการออกกำลังกายมากกว่า
- กระตุ้นให้ลูกของท่านเล่นกับเด็กที่อยู่บ้านใกล้เคียงกัน แต่ต้องมั่นใจเรื่องความปลอดภัย
- ใช้กิจกรรมที่สนุกสนานเป็นรางวัลสำหรับลูก เมื่อครอบครัวทำถึงเป้าหมายใดเป้าหมายหนึ่ง ควรฉลองให้สนุกสนาน ด้วยการจัดกิจกรรมที่สนุกนอกบ้าน
- จัดกิจกรรมไว้ในตารางกิจวัตรประจำวัน เช่น การขึ้นบันได การจอดรถให้ไกลเพื่อจะได้เดิน ให้ลูกของท่านมีส่วนร่วมในการทำความสะอาดบ้าน การรดน้ำต้นไม้ และการล้างรถ

- พยายามหาโอกาสให้ลูกได้เข้าร่วมกับกิจกรรมที่หลากหลาย และดูว่ากิจกรรมใดที่ลูกชอบมากที่สุด

กิจกรรมที่ลูกท่านน่าจะชื่นชอบ เช่น

บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล แบดมินตัน ลีลาศ
 วิ่ง ว่ายน้ำ เทนนิส ปิงปอง ขี่จักรยาน

พึงระลึกว่า เด็กที่มีน้ำหนักเกิน อาจรู้สึกอึดอัดใจในการแข่งขันกีฬา ดังนั้น กิจกรรมใดที่ทุกคนสามารถเข้าร่วมโดยไม่ต้องใช้ทักษะที่ดีที่สุด ถ้าลูกของท่านสนใจที่จะเป็นส่วนหนึ่งของทีมกีฬา ท่านต้องให้กำลังใจและช่วยเหลือให้มีโอกาสเข้าร่วมทีมของท้องถิ่น

กิจกรรมที่ไม่ต้องอาศัยทักษะ เช่น

การเดิน การเล่นนอกบ้าน การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ
 เล่นว่าว การเล่นเกมกระดานสั้น วิ่ง การกระโดดเชือก

NOTE : ตารางนี้รวมกิจกรรมเคลื่อนไหวในร่างกายนอกห้อง
 วันละ 60 นาที ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์



บทสรุป

โภชนาการที่ดีเริ่มที่บ้าน การดูแลให้ลูกวัยเรียนได้กินดี หรือกินอาหารที่เหมาะสม กับความต้องการของร่างกายอย่างหลากหลาย เพียงพอ และสมดุล นับเป็นความจำเป็น และมีความสำคัญที่จะช่วยให้ลูกวัยเรียนเจริญเติบโตได้เต็มตามศักยภาพทางพันธุกรรม มีรูปร่างสมส่วน หรือ "ดูดี" และลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็งบางชนิดเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

พ่อแม่ควรจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับลูก สร้างบรรยากาศการกินอาหารที่ดีในครอบครัว การเป็นต้นแบบที่ดีเรื่องการกินอาหาร ร่วมไปกับการจัดกิจกรรมให้เด็กมีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายเพิ่มขึ้น จนกลายเป็นนิสัยและกิจวัตรของครอบครัว นอกจากนี้จะช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัวเด็กแล้ว ยังจะเป็นการปลูกฝังให้เด็กมีแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ดีต่อการส่งเสริมสุขภาพของลูกทั้งในปัจจุบัน และสุขภาพในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

1. คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. คู่มือธงโภชนาการ. จัดพิมพ์เผยแพร่โดย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ รสท., 2543.
2. American Dietetic Association. Healthy habits for healthy kids. A nutrition and activity guide for parents. The public access computer system review (online)
Available from: http://www.wellpoint.com/healthy_parenting/index.html
3. Boyle MA., Anderson SL. Personal nutrition. 4th ed. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning, 2004.
4. Brown JE, Isaacs JS., Krinke UB., Murtaugh MA., Sharbaugh C., Stang J., Wooldridge. Nutrition through the life cycle. 2nd ed. Belmont, CA: Thomson /Wadsworth, 2005.
5. Insel P., Turner RE., Ross D. Nutrition. 2nd Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers, 2004.
6. Kent Davis. Ten Tips for Thinner Kids. The public access computer system review (online) Available from : <http://www.lifeskills4kids.com/archives/newsletter03-2001.html>
7. NIDDK weight-control information network. Helping your overweight child. The public access computer system review (online) Available from: <http://www.nidk.nih.gov/health/nutrit/pubs/helpchld.htm>
8. Sizer F., Whitney E. Nutrition concepts and controversies. 6th ed. St Paul, MN: West Publishing Co.,1996.
9. Whitney E., Rolfe SR. Understanding nutrition. 3rd ed. California: Thomson Wadsworth, 2005.

ကစားစာ

ปริมาณพลังงานที่ได้จากอาหารแต่ละชนิดเมื่อเปรียบเทียบกับระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการเผาผลาญพลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ

อาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	เดินปกติ	ถูบ้าน	ว่ายน้ำ	วิ่ง
ไก่	1 กระป๋อง (360 ซ.ซ.)	160	1 ชม.	30 นาที	20 นาที	15 นาที
เค้ก	1 ชิ้น	320	2 ชม.	1 ชม.	40 นาที	30 นาที
คุกกี้	4 ชิ้น	180	1 ชม.	35 นาที	22 นาที	17 นาที
ไอศกรีม	1 ลูก	270	1ชม.30นาที	55 นาที	35 นาที	30 นาที
นมสด (นมจืด)	1 แก้ว	150	1 ชม.	30 นาที	20 นาที	15 นาที
นมช็อคโกแลต	1 แก้ว	210	1ชม.15นาที	45 นาที	30 นาที	20 นาที
ไก่ทอด (KFC) ออก	1 ชิ้น (180 กรัม)	460	2ชม.30นาที	1ชม.30นาที	1 ชม.	45 นาที
โดนัท	1 ชิ้น	280	1ชม.30นาที	55 นาที	35 นาที	30 นาที
แฮมเบอร์เกอร์ (McDonald)	1 ชิ้น	280	1ชม.30นาที	55 นาที	35 นาที	30 นาที
ชีสเบอร์เกอร์ (McDonald)	1 ชิ้น	330	2 ชม.	1 ชม.	40 นาที	35 นาที
French fried, กลาง	ขนาดกลาง	350	2 ชม.	1ชม.10นาที	45 นาที	35 นาที
French fried, ใหญ่	ขนาดใหญ่	520	3 ชม.	1ชม.45นาที	1 ชม.	50 นาที
พิซซ่า	1 ชิ้น	280	1ชม.30นาที	55 นาที	35 นาที	30 นาที
น้ำส้มคั้น (สด)	1 แก้ว	120	40 นาที	25 นาที	15 นาที	12 นาที
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ น้ำ	1 ชาม	350	2 ชม.	1ชม.10นาที	45 นาที	35 นาที
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่แห้ง	1 ชาม	530	3 ชม.	1ชม.45นาที	1 ชม.	50 นาที
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	1 จาน	550	3 ชม.	1ชม.50นาที	1 ชม.	55 นาที
ผัดไทย	1 จาน	570	3ชม.10นาที	2 ชม.	1ชม.25นาที	1 ชม.
ผัดซีอิ๊ว	1 จาน	680	3ชม.45นาที	2ชม.15นาที	2ชม.25นาที	1ชม.10นาที
ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่	1 จาน	480	2ชม.40นาที	1ชม.35นาที	1 ชม.	50 นาที
ของหวานที่ใส่กะทิ	1 ถ้วย	200	1ชม. 5นาที	40 นาที	25 นาที	20 นาที
ข้าวสวย	1 จาน (3 ทัพพี)	240	1ชม.20นาที	50 นาที	30 นาที	25 นาที

พลังงานและตัวอย่างอาหารในกลุ่มต่างๆ ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ตามธงโภชนาการ

กลุ่มอาหาร	หน่วยบริโภค	พลังงานต่อ หน่วยบริโภค (กิโลแคลอรี)	ตัวอย่างอาหาร
ข้าว-แป้ง	1 ทัพพี	80	ข้าวกล้อง 1 ทัพพี ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น ก๋วยเตี๋ยว หรือ บะหมี่ 1/2 ถ้วย
ผัก	1 ทัพพี	12	ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักกาดขาว แครอท
ผลไม้	1 ส่วน	60	ส้ม 1 ผล กล้วยน้ำว้า 1 ผล เงาะ 4 ผล มะละกอหรือสับปะรดหรือแตงโม 6- 8 คำ
เนื้อสัตว์ไข่ และถั่ว เนื้อสัตว์ไขมันมาก	1 ช้อนกินข้าว	50	เนื้อหมูหรือ เนื้อวัวติดมัน หมูสามชั้น ไส้กรอก หมูยอ สัตว์ปีกติดหนัง
เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง	1 ช้อนกินข้าว	37	เนื้อหมู เนื้อวัว (ซี่โครง และเนื้อไม่มีมัน)
เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ	1 ช้อนกินข้าว	27	เนื้อไก่ (เนื้อ)ไม่ติดหนัง, เนื้อหมู หรือ เนื้อวัว (สัน ไม่มีมัน) และถั่วเหลือง
เนื้อสัตว์ไขมันต่ำมาก	1 ช้อนกินข้าว	17	ปลา กุ้ง ปู ไก่(อก)ไม่ติดหนัง
ไข่	1/2 ฟอง	37	ไข่ไก่ ไข่เป็ด
นม			
นมจืด (นมสด)	1 แก้ว (200ซีซี)	130	
นมพร่องไขมัน	1 แก้ว (200ซีซี)	100	
นมปราศจากไขมัน	1 แก้ว (200ซีซี)	75	
น้ำมัน	1 ช้อนชา	45	น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง
น้ำตาล	1 ช้อนชา	20	

ตัวอย่างปริมาณโซเดียมในอาหาร

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหาร	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	1 ห่อ	1,070
ไก่แก้ม ถั่วลิสงอบกรอบ	1 ห่อ (10 บาท)	400
ข้าวเกรียบกุ้ง	1 ห่อ (20 บาท)	370
มันฝรั่งทอดกรอบ	1 ห่อ (20 บาท)	400
ปลาเส้น	1 ห่อ (20 บาท)	280
แฮมเบอร์เกอร์ (ใส่เครื่องปรุงรส)	1 ชิ้น	480
เกลือแกง	1 ช้อนชา	2,400

Note: ไม่ควรให้ลูกได้รับโซเดียมเกินกว่าวันละ 2,400 มิลลิกรัม

แบบฟอร์มช่วยประเมินว่าลูกกินอาหารอย่างไรใน 1 สัปดาห์ตามธงโภชนาการ

วิธีการบันทึกในแบบฟอร์ม

1. ให้เขียนรายการอาหารลงในช่องอาหารมื้อต่างๆ
เช่น วันจันทร์ มื้อเช้า กินข้าวต้มปลา 1 ขาม ให้เขียนรายการข้าวต้มปลา 1 ขาม
ในช่อง อาหารเช้า ของวันจันทร์
2. ให้ใช้ดินสอระบายสี ในช่อง ▽
ซึ่ง ▽ 1 ช่อง จะหมายถึง 1 หน่วยบริโภค (ตามกลุ่มอาหาร) เช่น วันจันทร์
 - มื้อเช้า ลูกกินข้าวต้มปลา และกล้วยน้ำว้า
 - ข้าวต้มปลาประกอบด้วย ข้าว 1 ทัพพี ปลา 2 ช้อนกินข้าว
ให้ใช้ดินสอระบายสีใน ▽ ช่องข้าว 1 ช่อง และระบายสีลง ▽
ช่องเนื้อสัตว์ 2 ช่อง
 - กล้วยน้ำว้า 1 ผล ให้เขียนรายการ กล้วยน้ำว้า 1 ผล ในช่อง อาหารเช้า
และระบายสีใน ▽ ช่องผลไม้ 1 ช่อง
 - มื้อว่างเช้า กินนม 1 แก้ว ให้เขียนรายการ นม 1 แก้ว ในช่อง อาหารว่างเช้า และ
ระบายสีใน ▽ ช่องนม 1 ช่อง
 - มื้อเที่ยง กินก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู ให้เขียนลงช่อง อาหารกลางวัน
 - ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู ประกอบด้วย
ก๋วยเตี๋ยว 2 ทัพพี ให้ระบายสีใน ▽ ช่องข้าวต่อไปอีก 2 ช่อง
ผักคะน้า 1 ทัพพี ให้ระบายสีใน ▽ ช่องผัก 1 ช่อง
เนื้อหมู 2 ช้อนกินข้าว ให้ระบายสีใน? ช่องเนื้อสัตว์ต่อไปอีก 2 ช่อง
3. ให้ใส่กิจกรรมที่ลูกได้ทำเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกายลงในช่อง กิจกรรม
อาจเป็นการออกกำลังกาย หรือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ช่วยทำงานบ้าน
กวาดบ้าน ถูบ้าน เดินเล่น วิ่งเล่น ปั่นจักรยาน และให้ใส่เวลาที่ไปด้วย ดังตัวอย่าง
ในหน้าถัดไป

ตัวอย่าง ตรวจสอบการกินอาหารของลูกอายุ 6-8 ปีด้วยธงโภชนาการ

	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ
ข้าว แป้ง (ทัพพี)	▼▼▼▼▼▼	▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽
ผัก (ทัพพี)	▼▼▼▼	▽▽▽▽	▽▽▽▽
ผลไม้ (ส่วน)	▼▼▼	▽▽▽	▽▽▽
เนื้อสัตว์ ไข่ (ช้อนกินข้าว)	▼▼▼▼▼▼	▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽
นม (แก้ว)	▼▽	▽▽	▽▽
อาหารเช้า	ข้าวต้มปลา 1 ชาม กล้วยน้ำว้า 1 ผล		
อาหารว่าง	นมจืด 1 แก้ว		
อาหารกลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู ส้ม 1 ผล		
อาหารว่าง	แซนดิวิชทูน่า		
อาหารเย็น	ข้าวสวย 2 ทัพพี แกงจืดเต้าหู้ผักกาดขาว ผัดหน่อไม้ฝรั่งใส่กุ้ง		
กิจกรรม	ขี่จักรยานในหมู่บ้าน 30 นาที ช่วยรดน้ำต้นไม้ 20 นาที		

หมายเหตุ : ควรปรับเพิ่มหรือลดปริมาณอาหารที่ลูกกินให้เหมาะสมตามจำนวน ▽ ที่กำหนด

ตรวจสอบการกินอาหารของลูกอายุ 6-8 ปี

ด้วยธงโภชนาการ

	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ
ข้าว แป้ง (ทัพพี)	▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽
ผัก (ทัพพี)	▽▽▽▽	▽▽▽▽	▽▽▽▽
ผลไม้ (ส่วน)	▽▽▽	▽▽▽	▽▽▽
เนื้อสัตว์ ไข่ (ช้อนกินข้าว)	▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽
นม (แก้ว)	▽▽	▽▽	▽▽
อาหารเช้า			
อาหารว่าง			
อาหารกลางวัน			
อาหารว่าง			
อาหารเย็น			
อาหารว่างก่อนนอน			
กิจกรรม			

หมายเหตุ : ควรปรับเพิ่มหรือลดปริมาณอาหารที่ลูกกินให้เหมาะสมตามจำนวน ▽ ที่กำหนด

วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์
▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽
▽▽▽▽	▽▽▽▽	▽▽▽▽	▽▽▽▽
▽▽▽	▽▽▽	▽▽▽	▽▽▽
▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽
▽▽	▽▽	▽▽	▽▽

ตรวจสอบการกินอาหารของลูกสาวอายุ 9-12 ปี ด้วยธงโภชนาการ

	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ
ข้าว แป้ง (ทัพพี)	▽▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽▽
ผัก (ทัพพี)	▽▽▽▽	▽▽▽▽	▽▽▽▽
ผลไม้ (ส่วน)	▽▽▽	▽▽▽	▽▽▽
เนื้อสัตว์ ไข่ (ช้อนกินข้าว)	▽▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽▽
นม (แก้ว)	▽▽	▽▽	▽▽
อาหารเช้า			
อาหารว่าง			
อาหารกลางวัน			
อาหารว่าง			
อาหารเย็น			
อาหารว่างก่อนนอน			
กิจกรรม			

หมายเหตุ : กรณีที่ลูกดื่มนม 1 แก้วควรกินเนื้อสัตว์เพิ่มเป็น 8 ช้อนกินข้าว

วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์
▽▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽▽
▽▽▽▽	▽▽▽▽	▽▽▽▽	▽▽▽▽
▽▽▽	▽▽▽	▽▽▽	▽▽▽
▽▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽▽
▽▽	▽▽	▽▽	▽▽

ตรวจสอบการกินอาหารของลูกชายอายุ 9-12 ปี ด้วยธงโภชนาการ

	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ
ข้าว แป้ง (ทัพพี)	▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽
ผัก (ทัพพี)	▽▽▽▽	▽▽▽▽	▽▽▽▽
ผลไม้ (ส่วน)	▽▽▽	▽▽▽	▽▽▽
เนื้อสัตว์ ไข่ (ช้อนกินข้าว)	▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽
นม (แก้ว)	▽▽	▽▽	▽▽
อาหารเข้า			
อาหารว่าง			
อาหารกลางวัน			
อาหารว่าง			
อาหารเย็น			
อาหารว่างก่อนนอน			
กิจกรรม			

หมายเหตุ : กรณีที่ลูกดื่มนม 1 แก้วควรกินเนื้อสัตว์เพิ่มเป็น 8 ช้อนกินข้าว

วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์
▽▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽▽▽
▽▽▽▽	▽▽▽▽	▽▽▽▽	▽▽▽▽
▽▽▽	▽▽▽	▽▽▽	▽▽▽
▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽	▽▽▽▽▽▽
▽▽	▽▽	▽▽	▽▽

แบบประเมินพฤติกรรมของครอบครัวของท่าน ว่ามีสิ่งใดที่ควรเปลี่ยนแปลงบ้างหรือไม่?

คำชี้แจง ในครอบครัวของท่านมีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นหรือไม่ ให้ท่านทำเครื่องหมาย x ในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” หรือ “บางครั้ง”

	ใช่	ไม่ใช่	บางครั้ง
1. มีการกำหนดมื้ออาหารที่แน่นอน	_____	_____	_____
2. กินอาหารร่วมกันอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	_____	_____	_____
3. มีการจัดตารางว่าวันนี้จะกินอะไรดี	_____	_____	_____
4. มีการวางแผน หรือคิดล่วงหน้าว่าจะกินอาหารว่างอะไรดี	_____	_____	_____
5. มีการกำหนดขนาดส่วนอาหารสำหรับสมาชิกแต่ละคน	_____	_____	_____
6. กินอาหารครบ 3 มื้อ คือ เช้า กลางวัน เย็น	_____	_____	_____
7. ช่วงเวลาอาหารเป็นช่วงที่มีความสุข	_____	_____	_____
8. หลีกเลี่ยงการให้ทุกคนกินอาหารทุกอย่างจนหมดจาน	_____	_____	_____
9. ใช้เวลาในการกินอาหารนานกว่า 15 นาที ต่อมื้อ	_____	_____	_____
10. ไม่กินอาหารหน้าโทรทัศน์ หรือคอมพิวเตอร์	_____	_____	_____
11. ไม่ใช้อาหารเป็นรางวัล หรือการลงโทษ	_____	_____	_____
12. ออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	_____	_____	_____

ถ้าตอบ “ใช่” ได้ 2 คะแนน

ถ้าตอบ “บางครั้ง” ได้ 1 คะแนน

ถ้าตอบ “ไม่ใช่” ได้ 0 คะแนน

ถ้าคุณได้คะแนนรวม 20-22 คะแนน หมายความว่า ครอบครัวท่านทำมาถูกทางแล้ว ควรใช้แนวทางนี้ช่วยเพิ่มการทำสิ่งที่ดีต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น

ถ้าคุณได้คะแนนรวม 13-19 คะแนน หมายความว่า ครอบครัวท่านทำดีแล้ว แต่ควรปรับปรุงในข้อที่ตอบว่า “ไม่ใช่” หรือ “บางครั้ง”

ถ้าคุณได้คะแนนรวมต่ำกว่า 12 คะแนน หรือน้อยกว่า หมายความว่า ท่านและครอบครัวควรนำข้อปฏิบัติเหล่านี้ไปใช้เพื่อช่วยลูกของท่านมีน้ำหนักเหมาะสมและมีสุขภาพดี

