

การดูแลสุขภาพอนามัยในเด็ก

เด็กช่วงอายุ 1-5 ปี ส่วนใหญ่จะไม่สนใจอาหารและไม่เจริญอาหารเหมือนวัยทารก เพราะจะมีความสนใจด้านอื่นมาเกี่ยวข้อง เช่น การสำรวจสิ่งแวดล้อมและสนใจการเล่นมากกว่านอกจากนี้เด็กยังเริ่มเลือกรับประทานในสิ่งที่ตนเองชอบอย่างจริงจังในขณะนี้ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาสมอง การให้อาหารเด็กอย่างไม่เหมาะสมหรือไม่ครบทั้ง 5 หมู่ จะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักมีระดับสติปัญญาไม่ดีเท่าที่ควร และเจ็บป่วยบ่อย เด็กควรได้รับประทานอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละหมู่ควรรับประทานให้หลากหลายชนิด วันละ 3 มื้อ และดื่มนมเป็นอาหารเสริมเพื่อให้เด็กได้รับปริมาณสารอาหารที่มีประโยชน์ และนำไปใช้ในการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่

แนวทางปฏิบัติในการให้อาหารเด็ก

1. ให้อาหารที่มีปริมาณและคุณค่าพอเพียงกับความต้องการของเด็ก
2. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารแปลกใหม่จากที่เด็กเคยรับประทานมาก่อน เช่น ผัก มะเขือเทศ ไม่ควรบังคับเด็ก ถ้าเด็กไม่ยอมรับประทาน เพราะจะทำให้เด็กไม่ชอบอาหารชนิดนั้น แต่ใช้ดัดแปลงวิธีการปรุงและรสชาติให้เด็กจนเด็กยอมรับ
3. ควรทำอาหารที่มีลักษณะสีสันทน รับประทาน
4. อาหารต้องรสชาติไม่จัด ไม่เค็ม ไม่หวาน ไม่เปรี้ยว
5. อาหารควรมีขนาดเล็ก อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย
6. แบ่งมื้ออาหารเป็นหลายมื้อ ให้เด็กได้รับเพียงพอต่อความต้องการ
7. สร้างบรรยากาศการรับประทานอาหารที่ดี ไม่เครียดไม่ดุบ่นว่า ไม่ทะเลาะเบาะแว้งระหว่างรับประทานอาหาร
8. ไม่นำอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารเหลือค้างมาให้เด็กรับประทาน

