



# โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

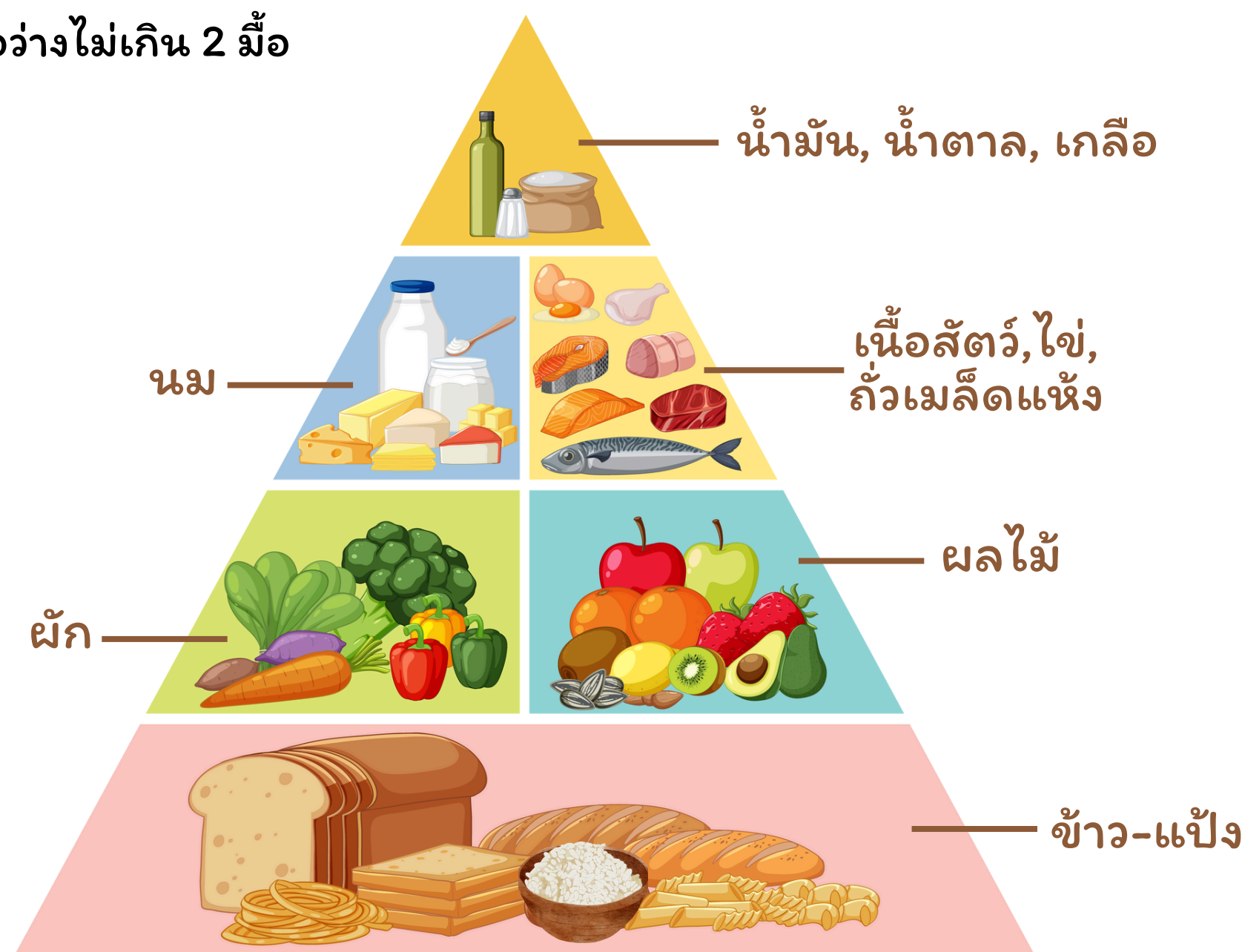
เด็กปฐมวัยคือช่วงของการพัฒนาสมอง และการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว การได้รับอาหารที่เหมาะสมมีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนเพียงพอเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดีสำหรับเด็กและป้องกันการเกิดโรค NCDs ในอนาคต



## ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับเด็กปฐมวัย

เด็กอายุ 1-5 ปี ควรรับประทานอาหารมื้อหลักให้ครบทั้ง 3 มื้อ และมื้อว่างไม่เกิน 2 มื้อ

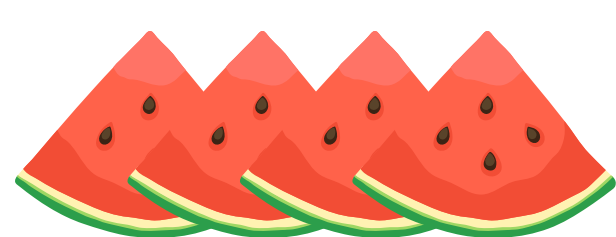
| กลุ่มอาหาร               | ปริมาณอาหาร     |                 |
|--------------------------|-----------------|-----------------|
|                          | เด็กอายุ 1-3 ปี | เด็กอายุ 4-5 ปี |
| ข้าว-แป้ง (ทัพพี)        | 3               | 5               |
| ผัก (ทัพพี)              | 2 (6 ช้อนโต๊ะ)  | 3 (9 ช้อนโต๊ะ)  |
| ผลไม้ (ส่วน)             | 3               | 3               |
| เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว) | 3               | 3               |
| นม (แก้ว)                | 2               | 2-3             |
| น้ำตาล (ช้อนชา)          | น้อยกว่า 2      | น้อยกว่า 3      |



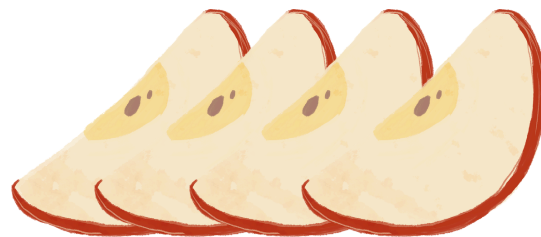
**อาหารว่างที่มีคุณภาพ** หมายถึง อาหารระหว่างมื้ออาหารหลักที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ควรมีปริมาณพลังงานเฉลี่ยไม่เกินมื้อละ 100-150 กิโลแคลอรี เช่น นมจืด 1 แก้ว (200 มล.), น้ำผลไม้คั้นสด 1 แก้ว (200 มล.), โยเกิร์ตรสจืดหรือรสธรรมชาติ 1 ถ้วย และผลไม้ 1 ส่วน หรือ 4 ชิ้น

**อาหารว่างที่ควรหลีกเลี่ยง** ได้แก่ เบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมกรุบกรอบ ลูกอม ช็อกโกแลต ไอศกรีม น้ำหวาน น้ำอัดลม นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม

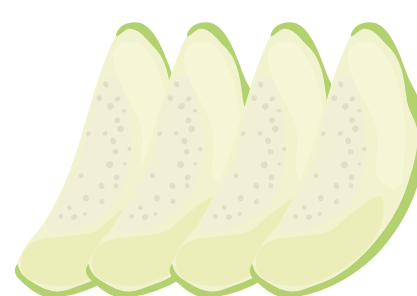
## ผลไม้ 1 ส่วนของเด็กปฐมวัย



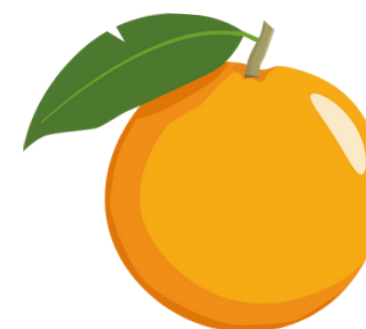
แตงโม 4 ชิ้น



แอปเปิ้ล 4 ชิ้น



ฝรั่ง 4 ชิ้น



ส้ม 1 ผลกลาง



กล้วยน้ำว้า 1 ผล หรือ กล้วยหอม 1/2 ผล

## ตัวอย่างเมนูอาหารใน 1 วัน สำหรับลูกน้อย

(เมนูอาหารใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 4-5 ปี)

### ◆ มื้อเช้า



#### ข้าวต้มกุ้งเห็ดหอม

- ข้าวสวย 1 ทัพพี
- กุ้ง 2 ตัว
- เห็ด 1 ช้อนโต๊ะ
- ส้มเชียวหวาน 1 ผล

### ◆ มื้อว่างเช้า



#### นมจืด

- นมจืด 1 แก้ว (200 มล.)

### ◆ มื้อเที่ยง



#### ข้าวสวย+แกงจืดหมูสับ ผักกาวขาว+ปลากะพงนึ่ง

- ข้าวสวย 2 ทัพพี
- หมูสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- ปลากะพง 1 ช้อนโต๊ะ
- ผักกาดขาว 2 ช้อนโต๊ะ
- แครอท 2 ช้อนโต๊ะ
- แตงโม 4 ชิ้น

### ◆ มื้อว่างบ่าย



#### นมจืด+กล้วยน้ำว้า

- นมจืด 1 แก้ว (200 มล.)
- กล้วยน้ำว้า 1 ลูก

### ◆ มื้อเย็น



#### ข้าวสวย+ไข่ตุ๋น+ ผักบวบหมูสับ

- ข้าวสวย 2 ทัพพี
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- หมูสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- บวบ 2 ช้อนโต๊ะ
- แครอท 2 ช้อนโต๊ะ

## การนอนหลับ

ควรเข้านอนก่อน 3 ทุ่ม



- เด็กช่วงอายุ 1-2 ปี ควรนอนวันละ 11-14 ชั่วโมง
- เด็กช่วงอายุ 3-5 ปี ควรนอนวันละ 10-13 ชั่วโมง

## ยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก

- ทารกและเด็กเล็กอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี ควรได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กปริมาณ 12.5 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- เด็กอายุ 2-5 ปี ควรได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กปริมาณ 25 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- เนื่องจากการทานยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสามารถช่วยป้องกันโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กและช่วยเรื่องพัฒนาการของเด็ก



## การแปรงฟัน

- เด็กช่วงอายุ 1-3 ปี พ่อแม่แปรงฟันให้ลูกวันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเช้าและก่อนนอน
- เด็กช่วงอายุ 3-5 ปี ฝึกให้ลูกแปรงฟันเอง โดยพ่อแม่ แปรงซ้ำจนกว่าลูกจะแปรงเองได้สะอาด



ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข





# โภชนาการสำหรับ เด็กปฐมวัย

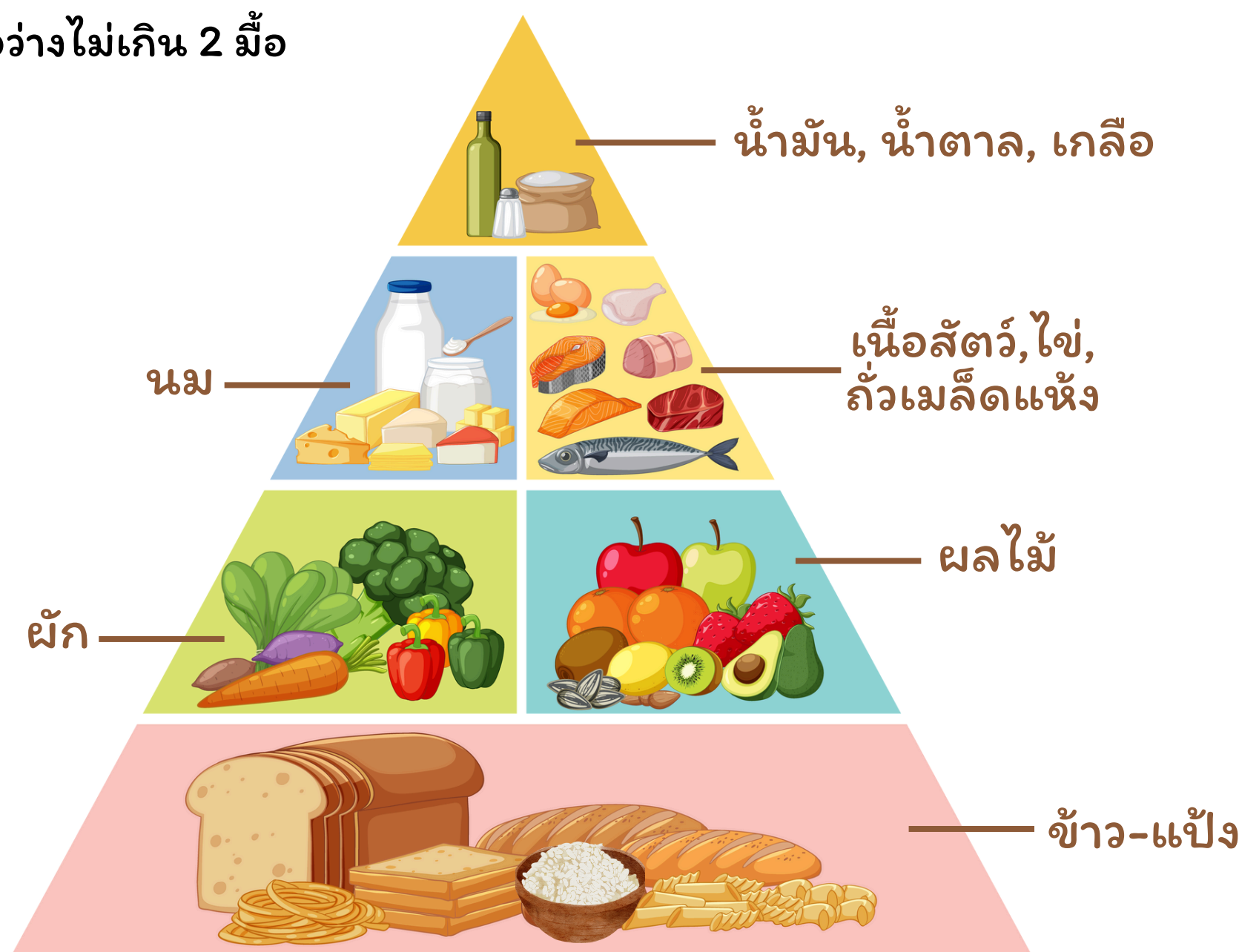
เด็กปฐมวัยคือช่วงของการพัฒนาสมอง และการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว การได้รับอาหารที่เหมาะสมมีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนเพียงพอเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดีสำหรับเด็กและป้องกันการเกิดโรค NCDs ในอนาคต



## ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับเด็กปฐมวัย

เด็กอายุ 1-5 ปี ควรรับประทานอาหารมื้อหลักให้ครบทั้ง 3 มื้อ และมื้อว่างไม่เกิน 2 มื้อ

| กลุ่มอาหาร               | ปริมาณอาหาร     |                 |
|--------------------------|-----------------|-----------------|
|                          | เด็กอายุ 1-3 ปี | เด็กอายุ 4-5 ปี |
| ข้าว-แป้ง (ทัพพี)        | 3               | 5               |
| ผัก (ทัพพี)              | 2 (6 ช้อนโต๊ะ)  | 3 (9 ช้อนโต๊ะ)  |
| ผลไม้ (ส่วน)             | 3               | 3               |
| เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว) | 3               | 3               |
| นม (แก้ว)                | 2               | 2-3             |
| น้ำตาล (ช้อนชา)          | น้อยกว่า 2      | น้อยกว่า 3      |



**อาหารว่างที่มีคุณภาพ** หมายถึง อาหารระหว่างมื้ออาหารหลักที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ควรมีปริมาณพลังงานเฉลี่ยไม่เกินมื้อละ 100-150 กิโลแคลอรี เช่น นมจืด 1 แก้ว (200 มล.), น้ำผลไม้คั้นสด 1 แก้ว (200 มล.), โยเกิร์ตรสจืดหรือรสธรรมชาติ 1 ถ้วย และผลไม้ 1 ส่วน หรือ 4 ชิ้นคำ

**อาหารว่างที่ควรหลีกเลี่ยง** ได้แก่ เบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมกรุบกรอบ ลูกอม ช็อกโกแลต ไอศกรีม น้ำหวาน น้ำอัดลม นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม

## ตัวอย่างเมนูอาหารใน 1 วัน สำหรับลูกน้อย

(เมนูอาหารใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 4-5 ปี)

### ✦ มื้อเช้า



#### ข้าวต้มกุ้งเห็ดหอม

- ข้าวสวย 1 ทัพพี
- กุ้ง 2 ตัว
- เห็ด 1 ช้อนโต๊ะ
- สับเขี้ยวหวาน 1 ผล

### ✦ มื้อว่างเช้า



#### นมจืด

- นมจืด 1 แก้ว (200 มล.)

### ✦ มื้อเที่ยง



#### ข้าวสวย+แกงจืดหมูสับ ผักกาดขาว+ปลากระพงนึ่ง

- ข้าวสวย 2 ทัพพี
- หมูสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- ปลากระพง 1 ช้อนโต๊ะ
- ผักกาดขาว 2 ช้อนโต๊ะ
- แครอท 2 ช้อนโต๊ะ
- แตงโม 4 ชิ้น

### ✦ มื้อว่างบ่าย



#### นมจืด+กล้วยน้ำว้า

- นมจืด 1 แก้ว (200 มล.)
- กล้วยน้ำว้า 1 ลูก

### ✦ มื้อเย็น



#### ข้าวสวย+ไข่ตุ๋น+ ผัดบวบหมูสับ

- ข้าวสวย 2 ทัพพี
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- หมูสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- บวบ 2 ช้อนโต๊ะ
- แครอท 2 ช้อนโต๊ะ

### การนอนหลับ

ควรเข้านอนก่อน 3 ทุ่ม

- เด็กช่วงอายุ 1-2 ปี ควรนอนวันละ 11-14 ชั่วโมง
- เด็กช่วงอายุ 3-5 ปี ควรนอนวันละ 10-13 ชั่วโมง

### การมีกิจกรรมทางกาย

ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการ เช่น การวิ่งเล่น โดยเด็กช่วงอายุ 1-5 ปี ควรทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน

### การแปรงฟัน

- เด็กช่วงอายุ 1-3 ปี พ่อแม่แปรงฟันให้ลูกวันละ 2 ครั้ง หลังอาหาร เข้าและก่อนนอน
- เด็กช่วงอายุ 3-5 ปี ฝึกให้ลูกแปรงฟันเอง โดยพ่อแม่แปรงซ้ำ จนกว่าลูกจะแปรงเองได้สะอาด

### ยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก

- ทารกและเด็กเล็กอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี ควรได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กปริมาณ 12.5 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- เด็กอายุ 2-5 ปี ควรได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กปริมาณ 25 มิลลิกรัม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- เนื่องจากการทานยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสามารถช่วยป้องกันโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กและช่วยเรื่องพัฒนาการของเด็ก



## ข้อปฏิบัติเพื่อโภชนาการสมวัย

- รับประทานอาหารมื้อหลักให้ครบ 3 มื้อ และมื้อว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
- รับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว-แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และน้ำมัน รับประทานแต่ละหมู่ให้หลากหลาย
- ให้นมแม่ต่อเนื่องจนถึงอายุ 2 ปี และเมื่ออายุมากกว่า 6 เดือนให้ทานนมแม่ และเสริมด้วยนมผงหรือนมรสจืดวันละ 2-3 แก้ว (แก้วละ 200 มล.)
- ฝึกให้รับประทานผักและผลไม้กากใยสูงและหวานน้อยเป็นประจำ
- รับประทานอาหารรสธรรมชาติ ไม่ปรุงรสจัด
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สดใหม่ สะอาดและปลอดภัย
- ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม
- ฝึกฝนวินัยการรับประทานอาหารตามวัยอย่างเหมาะสม
- เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ



ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข