

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการของเด็กกับความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง ผู้ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาตามลำดับดังนี้

1. บทบาทของพ่อแม่ ผู้ปกครองต่อพัฒนาการของเด็ก
2. ความสำคัญของอาหารและสารอาหารต่อเด็กก่อนวัยเรียน
3. เด็กก่อนวัยเรียนกับความต้องการอาหารและสารอาหาร
4. ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บทบาทของพ่อ แม่ ผู้ปกครองต่อพัฒนาการของเด็ก

พ่อ แม่ ผู้ปกครองเป็นผู้มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการดูแลเด็ก และสนองตอบความต้องการขั้นพื้นฐานของเด็กก่อนวัยเรียน ส่งเสริมให้เด็กได้มีพัฒนาการทุกด้านเต็มตามศักยภาพ การปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กจะเป็นแรงจูงใจให้เด็กปฏิบัติตาม

เด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 5 ปี เป็นช่วงอายุที่มีอัตราของการพัฒนาการสูง ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูที่ดีและถูกต้องตามหลักจิตวิทยา และหลักวิชาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เด็กก็จะพัฒนาการได้เต็มที่ตามศักยภาพ กระดูกและกล้ามเนื้อของเด็กก่อนวัยเรียนจะมีความแข็งแรงมากขึ้นในทุกช่วงอายุที่ผ่านไป โครงสร้างกระดูกของเด็กหญิงจะมีการพัฒนาดีกว่าเด็กชาย ขณะเดียวกันกล้ามเนื้อของเด็กก่อนวัยเรียนจะมีขนาดใหญ่และแข็งแรงมากขึ้น จึงทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า เด็กหญิงในวัยนี้ส่วนใหญ่จึงมีรูปร่างสูงและน้ำหนักมากกว่าเด็กชายที่มีอายุเท่ากัน (พรทิพย์ คำพอ, 2545) จากทฤษฎีองค์ความรู้เรื่อง พัฒนาการเด็กและการพัฒนาของสมองรวมทั้งงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับเด็กก่อนวัยเรียน (อาภาวรรณ หนูคง, 2540) สรุปได้ว่า ช่วงเวลาที่สำคัญและจำเป็นที่สุดในการพัฒนาสมองคือในช่วง 5 ปีแรกของชีวิต เด็กที่ไม่ได้รับการเลี้ยงดูและพัฒนาอย่างถูกต้องในช่วงเวลานี้อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านต่างๆ เพราะเป็นช่วงที่สมองกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว หากพ่อ แม่ ผู้ปกครองไม่เห็นความสำคัญต่อพัฒนาการเด็ก ปัญหาเรื่องการเรียนรู้ ปัญหาเรื่องอารมณ์ สังคม ก็จะเพิ่มมากขึ้น เป็นผลต่อเนื่องในการเป็นพลเมืองที่ไม่ได้คุณภาพในอนาคต เมื่อพ้นวัยนี้แล้วโอกาสทองเช่นนี้จะไม่หวนกลับมาอีก ด้วยเหตุ

นี้ พ่อ แม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กต้องมีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาการเด็กในช่วงวัยดังกล่าว ต้องสามารถเลี้ยงดูรวมทั้งจัดประสบการณ์ที่ส่งเสริมการพัฒนาเด็กให้เกิดการเรียนรู้ และพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพ ซึ่งพ่อ แม่ ผู้ปกครองมีบทบาท สิ่งสำคัญคือ บทบาทด้านการเลี้ยงดู บทบาทของพ่อ แม่ ผู้ปกครองในการดูแลเด็กก่อนวัยเรียน เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของเด็ก (ฉัตรแก้ว ประวะหะนาวิน, 2540) ประกอบด้วย 6 ด้านคือ

1. การดูแลด้านโภชนาการ มุ่งเน้นไปที่รูปแบบและการเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้เด็กก่อนวัยเรียนได้รับอาหารครบ 5 หมู่ และเหมาะสมกับวัย การได้รับอาหารน้อย เด็กจะเบื่ออาหาร ไม่ค่อยสนใจสิ่งแวดลอม ซึ่งมีผลต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา สิ่งสำคัญสำหรับการส่งเสริมให้เด็กวัยนี้รับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์คือ การเลือกอาหารให้เด็ก การกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหารเช้าอย่างเพียงพอ รวมถึงการเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารเช้า และฝึกหัดให้เด็กรับประทานอาหารเช้าหลายๆ ชนิด

บทบาทด้านการฝึกหัดและการปลูกฝัง ครอบครัวเป็นสังคมแรก เป็นเบ้าหลอมที่สำคัญแก่สมาชิกโดยเฉพาะในเรื่องของนิสัยการรับประทานอาหาร ครอบครัวจะต้องทำหน้าที่และมีบทบาทด้านการเรียนการสอนแก่สมาชิก พ่อ แม่ ผู้ปกครองจะเป็นต้นแบบ หรือเป็นตัวอย่างที่ดียิ่งในเรื่องนี้ หากพ่อแม่ ผู้ปกครองให้ความสนใจเรื่องอาหารและสุขภาพ รับประทานอาหารหลากหลาย ทั้งเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ จะเป็นผลส่งให้สมาชิกในครอบครัวมีนิสัยการรับประทานอาหารที่หลากหลายด้วยเช่นกัน (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรม การรับประทานอาหารเช้าของเด็กก่อนวัยเรียน พ่อ แม่ ผู้ปกครองและบุคคลในครอบครัวจะเป็นแบบอย่างของเด็กทำให้เด็กได้เลียนแบบ ดังนั้นทัศนคติต่ออาหารของพ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดความชอบหรือไม่ชอบอาหารชนิดใดให้กับเด็กก่อนวัยเรียน ฉะนั้น พ่อ แม่ ผู้ปกครองต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารเช้าทั้งด้านชนิดอาหาร มืออาหารและการปฏิบัติระหว่างรับประทานอาหารเช้า เนื่องจากเด็กเล็กๆ ยังไม่สามารถเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้ พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรจัดหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการหลายๆ อย่างให้แก่เด็ก ส่วนตัวเด็กจะตัดสินใจว่าเขาจะรับประทานอาหารเช้าในปริมาณเท่าไร การจัดอาหารจึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง หากพ่อแม่ ผู้ปกครองมีพฤติกรรมเลี้ยงดูไม่ถูกต้องจะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารในเด็กก่อนวัยเรียนได้ การที่เด็กได้รับอาหารที่ถูกต้อง อาหารมีประโยชน์และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้เด็กก่อนวัยเรียน ไม่เกิดภาวะขาดสารอาหารและมีพัฒนาการของร่างกายสมวัย

บรรยากาศในระหว่างมื้ออาหาร นับเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดทัศนคติต่ออาหารของเด็ก ถ้าระหว่างมื้ออาหารมีการเข้มนงวดในเรื่องการกิน มีการดูหรือว่ากล่าว จะทำให้เวลามื้ออาหารนั้น

เป็นเวลาที่น่ายกสำหรับเด็ก การได้เลี้ยงหรือมีการใช้อารมณ์ในระหว่างที่รับประทานอาหารจะทำให้เกิดความเครียด ทำให้เด็กมีความรู้สึกไม่ดีต่ออาหาร ดังนั้นสิ่งแวดล้อมที่ดี ให้ความในการรับประทานที่เพียงพอ ให้เด็ก ๆ ทำอาหารหัดได้บ้าง มีการสนทนาระหว่างสมาชิกของครอบครัวจะทำให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่ออาหารได้ พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างให้กับเด็กในการสร้างนิสัยเพราะพ่อ แม่ ผู้ปกครองเป็นผู้มีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมของเด็ก โดยธรรมชาติของเด็ก หากได้ใกล้ชิดกับบุคคลใดมักจะเลียนแบบพฤติกรรมตามแบบอย่างของบุคคลนั้นๆ ครอบครัวที่พ่อ แม่ ผู้ปกครองให้ความสนใจในเรื่องของอาหาร การรับประทานอาหาร ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม อาหารที่สุก และสะอาด เด็กในครอบครัวจะคุ้นเคยกับการรับประทานอาหารดังกล่าวด้วย ทำให้เด็กมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง (ฉัตรแก้ว ประวาหะนวิน, 2540) แม่เป็นบุคคลแรกที่เลี้ยงดูเด็กด้วยความรักและเอาใจใส่ในทุกด้าน ตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโตและจะเป็นผู้ที่อบรมสั่งสอนเพื่อให้เด็กเป็นคนดี พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่เด็ก เพราะการสร้างอุปนิสัยที่ดีด้านต่างๆ ให้แก่เด็กนั้นเริ่มจากการที่พ่อ แม่ ผู้ปกครองเป็นตัวอย่างที่ดี ดังที่ ศันสนีย์ ฉัตรอุปต์ (ม.ป.ป.) ได้ให้ข้อมูลว่า การปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีให้แก่เด็กควรเริ่มตั้งแต่วัย 1-3 ขวบปีแรก โดยมี พ่อ แม่ ผู้ปกครองเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก โดยเฉพาะอุปนิสัยในการรับประทานที่ดีควรเริ่มฝึกเมื่อเด็กมีอายุ 2-3 ปี เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ แต่ก็อาจจะมีปัญหาการได้รับประทานไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เช่น การที่เด็กไม่ยอมรับประทานผัก หรือชอบรับประทานขนมจุกจิกก่อนอาหารมื้อหลัก ปัญหาที่เกิดขึ้น พ่อ แม่ ผู้ปกครองมีบทบาทสูงในเรื่องการรับประทานอาหาร เพราะเด็กส่วนใหญ่จะเลียนแบบมาจาก พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ดังนั้น พ่อ แม่ ผู้ปกครองต้องเป็นตัวอย่างที่ดี และฝึกให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ตลอดจนพัฒนาการต่างๆ ของเด็ก ผู้ปกครองควรฝึกให้เด็กสร้างนิสัยในการรับประทานอาหารตามคำแนะนำของอบเชย วงศ์ทอง (2541) อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์ (2542) Panyananda Bhikkhu (2000) พัชราภรณ์ อารีย์ (2548) และ Lynn Keegan (2002) ดังนี้

1. จัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับเด็ก
2. ฝึกให้เด็กได้รับประทานอาหารที่แปลกใหม่ โดยเริ่มให้ครั้งละน้อยๆ และไม่ควบบังคับเด็ก
3. ฝึกให้รับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์ เช่น นม น้ำผลไม้ หรือผลไม้
4. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเช้าให้หมด ไม่ให้เหลือทิ้ง ควรตัดให้เด็กทีละน้อยเมื่อหมดแล้วจึงเติมให้ใหม่
5. ฝึกให้เด็กนั่งรับประทานอาหารที่โต๊ะอาหาร ให้เป็น

6. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเอง โดยให้ร่วมโต๊ะกับพ่อ แม่ ผู้ปกครอง เด็กจะรู้สึกมีความสุขและภาคภูมิใจ และจะพยายามรับประทานอาหารให้ได้เท่ากับพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ฉะนั้น พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กในการฝึกนิสัยการรับประทานอาหารเช้า

7. ใช้วิธีชักชวนให้เด็กรับประทานอาหารเช้าและให้การชมเชย เมื่อเด็กรู้จักรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์หรือรับประทานได้เรียบร้อยดีกว่าการบังคับและวางกฎเกณฑ์อย่างเข้มงวดในการรับประทานอาหารเช้า การบังคับจะทำให้เด็กเกิดความเครียด เบื่อหน่ายและต่อต้านการรับประทานอาหารเช้า และควรให้เด็กรู้จักคุณค่าอาหาร และประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร

8. พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรฝึกให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์หลายๆ ชนิดเพื่อจะได้มีนิสัยการรับประทานอาหารเช้าที่ดีและได้สารอาหารครบ

9. ฝึกมารยาทในการรับประทานอาหารเช้า การใช้ช้อนส้อม การตักอาหาร กิริยาและท่าทางในการรับประทานอาหารเช้า การเคี้ยวและการกลืนอาหาร สิ่งเหล่านี้สามารถฝึกหัดให้เด็กได้ตามความสามารถในการรับรู้การใช้ช้อนส้อมและการเคลื่อนไหวของเด็กแต่ละคน

10. พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก เด็กได้จดจำและเลียนแบบสุนิสัยในการรับประทานอาหารเช้าและควรให้เด็กรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ ร่วมสำรับเดียวกับพ่อ แม่ ผู้ปกครอง

11. ให้เด็กรับประทานอาหารเช้าที่เขาต้องการรับประทาน ไม่ควรฝืนความต้องการอาหารตามธรรมชาติของเด็ก ไม่ควรยกรรณเด็กที่ไม่รับประทานอาหารเช้ามาเป็นตัวอย่างในการจูงใจหรือบังคับให้เด็กต้องรับประทานอาหารเช้าเกินความต้องการของตัวเองและไม่ควรทำให้เด็กรู้สึกผิดเมื่อเด็กรับประทานอาหารเช้าหรือไม่ยอมรับประทานอาหารเช้าชนิดใดชนิดหนึ่ง

12. ฝึกเด็กรับประทานอาหารเช้าให้เป็นเวลา จะช่วยสร้างระเบียบในการดำเนินชีวิตของเด็กได้

13. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเช้าที่ถูกต้องลักษณะ เช่น รับประทานอาหารเช้าที่สะอาด ไม่มีแมลงวันตอม ใสภาชนะที่สะอาด อาหารที่หุงต้มจนสุก ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารเช้าทุกครั้ง และเคี้ยวอาหารให้ละเอียด

14. ผู้ปกครองควรให้เด็กเห็นความสำคัญของอาหารแต่ละชนิด เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ถูกต้อง

Andrew, et al. (1999) ได้สรุปไว้ว่า แม่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการให้อาหารแก่เด็กในช่วงต้นของชีวิต แม่จะเป็นผู้จัดหาและสร้างนิสัยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าให้ติดตัวแก่เด็ก นิสัยในการรับประทานอาหารเช้า ทั้งนิสัยที่ดีและไม่ดีมีแนวโน้มที่จะได้รับมาจากพ่อแม่ผู้ปลูก

นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องในการรับประทานอาหารของเด็กมีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมการเลี้ยงดูของพ่อ แม่ ผู้ปกครองรวมถึงการที่พ่อ แม่ ผู้ปกครองขาดความรู้ ความเข้าใจ และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการให้อาหารที่ไม่ถูกต้องแก่เด็ก พ่อ แม่หรือผู้ปกครองที่ให้ความสนใจเรื่องอาหารโดยให้เด็กได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม ทุกสัปดาห์ จะทำให้เด็กคุ้นเคยกับการรับประทานอาหารที่สมดุล ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงดี (ศุภนิจ วรรณวัฒน์ และสมเจตน์ เกิดเหตุ, 2541) พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองจะต้องฝึกและสร้างบริโภคนิสัยให้กับเด็ก บริโภคนิสัยที่ควรฝึกให้กับเด็ก (วราภรณ์ ศิริสว่าง, 2542) คือ

1. หัดให้เด็กรับประทานอาหาร 3 มื้อเหมือนผู้ใหญ่ อาหารระหว่างมื้อหลัก เช่น ช่วงสาย บ่าย และก่อนนอน ควรเป็นผลไม้หรือนม การดื่มน้ำ นมและน้ำผลไม้ ควรหัดให้เด็กดื่มจากถ้วยหรือแก้ว

2. ไม่ควรให้เด็กรับประทานอาหารจุกจิก ไม่เป็นเวลา หรือให้รับประทานขนมหวาน ก่อนเวลาอาหารหลัก เพราะเมื่อถึงเวลาจะทำให้เด็กรับประทานอาหารได้น้อย ถ้าเด็กหิวควรให้ดื่มนมหรือรับประทานผลไม้ก่อน

3. เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมของ พ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กๆ ในการฝึกฝนนิสัยการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง พ่อแม่ หรือผู้ปกครองต้องไม่แสดงความไม่ชอบอาหารใดๆ ให้เด็กเห็น ควรสอนให้เด็กช่วยตนเอง เช่น รับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องป้อน รู้จักใช้มือ และฝึกมารยาทในการรับประทานอาหารไปพร้อมๆ กันด้วย

4. หัดให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หลายๆ ชนิดจะช่วยให้ได้รับสารอาหารเพียงพอสำหรับร่างกาย และป้องกันไม่让孩子เลือกรับประทานอาหารตามใจชอบ

5. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารใหม่ทีละอย่าง และให้ครั้งละน้อยก่อน ไม่ควรบังคับขู่เข็ญ หรือมีอารมณ์เสียเมื่อเด็กไม่ต้องการรับประทาน เพราะจะทำให้เด็กเกลียดอาหารชนิดนั้นตลอดไป ควรเว้นระยะประมาณสัปดาห์ แล้วให้ลองใหม่อีกครั้ง ควรปรุงแต่งให้แตกต่างจากครั้งก่อน เมื่อเด็กรับประทานอาหารนั้นแล้ว ควรรอสักระยะหนึ่งก่อนเริ่มฝึกหัดให้เด็กรับประทานอาหารชนิดใหม่อีก

6. จัดอาหารให้น่ารับประทานและมีรสชาติเหมาะสมกับเด็ก

7. ให้อาหารที่ปรุงรสจัด อร่อย เช่น ดม ทอด ผัด ย่าง นึ่ง และตุ๋น ไม่ควรให้อาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด หรือเปรี้ยวจัด เพราะระบบการย่อยอาหารของเด็กยังไม่แข็งแรงเท่าผู้ใหญ่

8. ให้อาหารที่ง่าย แต่ไม่ถึงกับบดละเอียดเหมือนตอนที่เด็กอยู่ในวัยทารก เพราะเด็กวัยนี้มีฟันเคี้ยวอาหารได้ และไม่ควรให้ดื่มน้ำมากเกินไปในระหว่างการรับประทานอาหาร

9. หัดให้เด็กชินกับรสชาติของอาหารชนิดต่างๆ ด้วยตนเองและไม่ควรใช้อาหารเป็นสิ่งต่อรองให้รางวัลแก่เด็ก

10. หัดให้เด็กรับประทานอาหารพร้อมผู้ใหญ่ ควรตักจำนวนที่เพียงพอกับเด็กก่อน โดยเฉพาะอาหาร โปรตีน และให้เด็กรับประทานจนหมด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการขาดสารอาหาร โปรตีนซึ่งพบได้ในเด็กวัยนี้มากที่สุด

11. ผักและผลไม้ควรมีในอาหารทุกวัน ฝึกให้เด็กรับประทานผักและผลไม้โดยการให้รับประทานเล่น เช่น มะละกอห่าม หรือแตงกวา

ปริมาณอาหารที่เด็กรับประทานแต่ละมื้อนั้นขึ้นอยู่กับความต้องการของเด็ก ดังนั้นการหัดให้เด็กมีอุปนิสัยในการรับประทานอาหารที่ดีจึงเป็นการช่วยให้เด็กรับประทานอาหารได้มาก และได้อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเพียงพอ ไม่ควรบังคับหรือขู่ หรือให้รางวัลเพื่อจะให้เด็กรับประทานอาหาร เพราะจะเป็นการก่อให้เกิดปัญหามากขึ้น วิธีที่เหมาะสมคือ ก่อนมีอาหาร 1½ ชั่วโมง ไม่ควรให้อาหารหรือเครื่องดื่มใดๆ เพราะจะทำให้ความอยากอาหารลดลง ซึ่งมีผลทำให้รับประทานอาหารในเวลาไม่เพียงพอ และเมื่อถึงเวลารับประทานอาหารให้จัดอาหารวางไว้ข้างหน้าเด็ก บนโต๊ะอาหารและมีเก้าอี้ที่เหมาะสมสำหรับเด็กนั่งสบาย ภาชนะใส่อาหารสำหรับเด็กควรเป็นจานก้นลึก และตักไม้แตก ส่วนช้อนและส้อมควรเป็นด้ามสั้นและหนาเพื่อให้เด็กใช้สะดวก ปล่อยให้เด็กรับประทานอาหารเอง หลังจากนั้นประมาณ 20 - 30 นาทีจึงเก็บโดยไม่ต้องแสดงอาการให้เด็กรู้ว่าพ่อ แม่ ผู้ปกครองสนใจว่าเด็กรับประทานอาหารน้อยเกินไป ในเมื่อต่อไปเด็กจะเริ่มหิวและรับประทานอาหารเป็นเวลาเอง มีข้อสังเกตว่าเด็กวัยนี้จะไวต่อความกังวลของพ่อ แม่ การรับประทานอาหารจุกจิก น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกกวาดและช็อคโกแลตเป็นสิ่งไม่ดี เพราะอาจทำให้ฟันผุและทำให้เด็กไม่หิวได้ อาหารใดก็ตามที่พ่อ แม่ ผู้ปกครองต้องการให้เด็กรับประทาน พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรรับประทานให้เด็กเห็นเป็นตัวอย่างและไม่ควรแสดงอาการว่าไม่ชอบอาหารนั้นด้วย ดังนั้นทัศนคติต่ออาหารของพ่อ แม่ ผู้ปกครองที่แสดงออกมาจึงเป็นตัวชี้วัดที่จะทำให้เด็กก่อนวัยเรียนชอบหรือไม่ชอบอาหารชนิดนั้นด้วย (พัชราภรณ์ อารีย์, 2548)

2. การดูแลสุขภาพและป้องกันโรค ได้แก่ การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายและสิ่งแวดล้อม การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค และการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับเด็ก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายประจำวันอย่างถูกต้อง นอกจากจะทำให้สุขสบายแล้ว ยังเป็นการป้องกันโรคบางโรคที่เกิดจากการดูแลทำความสะอาดร่างกาย ไม่ถูกวิธีได้ เช่น โรคติดเชื้อของอวัยวะต่างๆ หรือ โรคติดเชื้อผ่านทางผิวหนัง เป็นต้น การจัดบ้านและห้องนอนเด็กก่อนวัยเรียนต้องสะอาด มีแสงแดดส่องถึง มีอากาศถ่ายเทสะดวกทั้งกลางวันและ

กลางคืน สภาพภายในบ้านและรอบบ้านไม่ควรมีฝุ่นละอองฟุ้งกระจายและไม่มีควันบุหรี่หรือ ควันไฟภายในบ้านด้วย

2.2 หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปในแหล่งที่มีคนแออัด เช่น โรงมหรสพ หรือ ศูนย์การค้า เพราะอากาศไม่บริสุทธิ์ ไม่พาเด็กไปคลุกคลีกับผู้ป่วย เพราะเด็กมีโอกาสได้รับเชื้อ จากคนป่วยเหล่านั้นได้ นอกจากนี้หากบุคคลในครอบครัวเป็นหวัด ไม่ควรอยู่ใกล้ชิดกับเด็ก เพราะอาจแพร่เชื้อโรคให้เด็กได้

2.3 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค เด็กทุกคนควรจะได้รับเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน โรคด้วยวัคซีนเพื่อป้องกันโรคที่สามารถป้องกันได้ ซึ่งวัคซีนบางชนิดต้องฉีดหลายครั้งจึงจะได้รับ ภูมิคุ้มกันสูงพอในการป้องกันโรคนั้นๆ ดังนั้นจึงต้องพาเด็กไปรับวัคซีนให้ครบตามกำหนดนัด แต่ถ้าเด็กเจ็บป่วยควรคอยให้เด็กหายป่วยก่อน ยกเว้นเป็นหวัดเรื้อรังและไม่มีไข้อาจพาไปรับ วัคซีนได้ ซึ่งโรคที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน ได้แก่ วัณโรค คอตีบ บาดทะยัก โปлио หัด หัดเยอรมัน คางทูม ไวรัสตับอักเสบบี และไข้มองอักเสบ (มณี คูประสิทธิ์, 2540)

3. การป้องกันอุบัติเหตุ การดูแลด้านการป้องกันอุบัติเหตุในเด็ก นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะวัยเด็กเป็นวัยเริ่มต้นในการออกสำรวจโลกรอบๆ ตัว แต่เด็กยังมีทักษะในการควบคุมการใช้ อวัยวะต่างๆ ไม่ดีพอจึงมักเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝันขึ้นได้เสมอ อุบัติเหตุในบ้านที่พบบ่อยๆ ได้แก่ การตกบันได หรือตกจากที่สูง ถูกของมีคมบาด น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ตกน้ำ สิ่งแปลกปลอมเข้า หู จมูก ปาก หลอดลมและทางเดินอาหาร รวมทั้งสารพิษเข้าตา หรือถูกผิวหนัง ซึ่งการป้องกัน อุบัติเหตุทำได้โดย พ่อ แม่ ผู้ปกครองต้องรอบคอบและเอาใจใส่เด็ก เก็บของที่เป็นอันตรายให้ พ้นจากมือเด็ก และหมั่นสำรวจตรวจตราความเรียบร้อยของสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเด็กอยู่เสมอ จะช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุในเด็กลงได้ (มณี คูประสิทธิ์, 2540)

4. การส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยเรียน ได้รับการส่งเสริมพัฒนาการ (อาภาพรรณ หนูคง, 2540) ดังนี้

4.1 การส่งเสริมพัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็ก เด็ก ก่อนวัยเรียนควรได้ออกกำลังกายและเล่น ทั้งการเล่นในร่มและกลางแจ้ง มีกิจกรรมเหมาะสมกับ ความสามารถและพัฒนาการของเด็ก ดังนั้นควรให้เด็กได้เล่นที่เหมาะสมกับพัฒนาการด้านต่างๆ ได้ออกกำลังกาย ได้พักผ่อน เช่น การเล่นดินน้ำมัน ปั้นแป้ง และต่อบล็อกไม้ หรือพลาสติก เป็นต้น

4.2 การส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับ ประสบการณ์ ต่างๆ ทั้งจากการเล่นและประสบการณ์จริง จากการใช้ประสาทสัมผัสและ สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเด็ก การเล่นจะเป็นการกระตุ้นให้เด็กมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เข้าใจโลก

ในความฝันและความเป็นจริงและเรียนรู้ทักษะต่างๆ เช่น กิจกรรมการวาดภาพ ระบายสี และการประดิษฐ์ต่างๆ

4.3 การส่งเสริมพัฒนาการด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม เด็กก่อนวัยเรียน ควรได้รับการส่งเสริมให้สามารถช่วยเหลือตนเองในช่วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ฝึกการขับถ่าย การรับประทานอาหาร และการแต่งตัว พ่อ แม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กควรจัดการละเล่นที่เหมาะสมเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การเล่นกับผู้อื่น การแบ่งปัน การเก็บของเล่นเมื่อเล่นเสร็จแล้ว การส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังนั้นในขั้นพื้นฐานจึงต้องเริ่มพัฒนาจากบุคคลใกล้ตัวภายในครอบครัวก่อน โดยเริ่มให้เด็กเรียนรู้ถึงการเป็นมิตรและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยการให้ความรัก การแสดงออกถึงความรัก ความเอาใจใส่โอบอุ้มอย่างทะนุถนอม ไม่ส่งเสียงคำหว่าหรือเสียงดังมากจนเกินไป ทำให้เด็กได้เรียนรู้การแสดงความรัก แล้วเด็กจะเลียนแบบ แสดงความรักต่อบุคคลใกล้ชิดโดยรวมไปถึงบุคคลอื่นด้วยเช่นกัน ขณะเดียวกันนอกจากบุคคลในครอบครัวแล้ว ควรสนับสนุนเปิดโอกาสให้เด็กเรียนรู้ถึงการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้วยการส่งเสริมให้เด็กมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น อาจเริ่มด้วยการเปิดโอกาสให้เด็กรู้จักกับเด็กคนอื่น นำให้เด็กมีการเล่นด้วยกัน จากการศึกษาพบว่า การสนับสนุนให้เด็กได้มีโอกาสเล่นกับเด็กที่อยู่ในช่วงวัยเดียวกัน ช่วยให้เด็กเรียนรู้ เลียนแบบพฤติกรรมซึ่งกันและกัน เป็นการสนับสนุนให้เด็กเกิดการพัฒนาทางสังคมเบื้องต้น นำไปสู่การปรับตัวของเด็ก เมื่อต้องเข้าสังคมที่ขยายวงกว้างออกไปในอนาคต อย่างไรก็ตามในขณะที่เด็กเล่นอยู่กับเด็กอื่น ควรสังเกตพฤติกรรม พร้อมทั้งคอยให้คำแนะนำเมื่อเด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพื่อน และให้คำชมเชยเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง จะเป็นแรงจูงใจให้เด็กได้มีพัฒนาการทางการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคม ก่อให้เกิดความมั่นใจต่อการปฏิบัติและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในสังคมต่อไป

4.4 การส่งเสริมพัฒนาการด้านการใช้ภาษาและการได้ยิน เพื่อให้เด็กรู้จักแสดงออกและสื่อสารกับผู้อื่นได้ถูกต้อง พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรจัดกิจกรรมที่สัมพันธ์กับชีวิตประจำวันและเหมาะสมกับวัยของเด็ก เช่น การเล่านิทานให้ฟังประกอบรูปภาพ การพูดคุยด้วยภาษาต่างๆ รวมทั้งการใช้ดนตรีฝึกร้องเพลง เป็นต้น

5. การพักผ่อนและการนอนหลับ สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนยังไม่สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนว่าเด็กเกิดความเครียด แต่เด็กก่อนวัยเรียนมีโอกาสเกิดความเครียดได้ง่าย เช่น การฝึกหัดเด็กที่เข้มงวดมากเกินไป ขณะที่เด็กยังไม่พร้อมรับต่อการฝึกหัดนั้นๆ การที่เด็กถูกพรากจากบุคคลหรือสิ่งของที่ตนรัก ดังนั้น พ่อ แม่ ผู้ปกครองจึงควรให้การดูแลที่ใกล้ชิดเหมาะสมกับพัฒนาการ ความต้องการและความพร้อมของเด็ก การดูแลเด็ก ฝึกหัดเด็กนั้น ควรเป็นการผสมผสานความเข้มงวดและการผ่อนคลายบ้างเพื่อให้เด็กสามารถปรับตัวเกิดการเรียนรู้ โดยไม่เป็นการบังคับมาก

เกินไป ให้โอกาสเด็กได้แสดงอารมณ์ตามความเหมาะสมและควรมีการจัดสรรเวลาการให้เด็กบ้าง เช่น การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับศิลปะ ดนตรี วาดรูป เล่านิทาน และควรรำนำเด็กไปทัศนศึกษาตามสถานที่ธรรมชาติบ้าง เช่น สวนสัตว์ หรือสวนสาธารณะ เป็นต้น (สุขศรี บูรณะกนิฐ์, 2540) เพื่อให้เด็กได้ผ่อนคลายความตึงเครียดจากสภาพแวดล้อมรอบตัว

การนอนที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายแต่ละวัย นอกจากจะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตแล้ว ยังเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด การจัดบรรยากาศและกิจกรรมก่อนนอนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็ก ซึ่งไม่เหมือนกันในแต่ละครอบครัว การอยู่ใกล้ชิดกับเด็กทำให้เกิดความอบอุ่น จะเป็นการแสดงความสนใจต่อเด็ก ทำให้เด็กนอนหลับได้นาน การจัดบรรยากาศและเวลานอนให้เหมาะสม โดยลดสิ่งเร้าต่างๆ ลงจะทำให้เด็กนอนง่ายขึ้น

6. การดูแลเมื่อเจ็บป่วย พ่อ แม่ ผู้ปกครองต้องมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลเด็กเมื่อเริ่มเจ็บป่วย เพราะหากไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่ใช้บริการสถานรับเลี้ยงเด็ก ซึ่งเด็กมีโอกาสได้รับเชื้อโรคติดต่อได้มากกว่าเด็กที่เลี้ยงดูอยู่ที่บ้าน

บทบาทด้านส่งเสริมพัฒนาการ พัฒนาการ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านวุฒิภาวะของระบบต่างๆ และตัวบุคคล ทำให้เพิ่มความสามารถของระบบหรือตัวบุคคลให้สามารถทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงขึ้น และทำสิ่งที่ยากซับซ้อนได้ ตลอดจนการเพิ่มทักษะใหม่และความสามารถในการปรับตัวในภาวะใหม่ของบุคคลนั้น พัฒนาการเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่เริ่มจากการปฏิสนธิถึงการบรรลุนิติภาวะและในหลายกรณียังมีการพัฒนาต่อไปจนตลอดชีวิต (นิตยา คชภักดี, 2540) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก (เพ็ญศรี พิชัยสนธิ, 2540) นั้น อาหารทั้งปริมาณและคุณภาพของอาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกายของเด็ก เด็กในวัยต่างๆ จะมีความต้องการสารอาหารที่แตกต่างกัน เมื่อเด็กอายุเพิ่มมากขึ้น อาหารที่ให้เด็กนั้นจะคล้ายคลึงกับผู้ใหญ่ แต่เตรียมให้เหมาะสมกับลักษณะการเคี้ยวและการกลืนของเด็ก

นอกจากนี้ วลัย อินทรมพรรษ์ (2540) ได้ให้รายละเอียดว่า เด็กวัย 1-3 ปี เป็นวัยที่เริ่มมีความซุกซน ต้องการของเล่นที่ใช้การเคลื่อนไหวอย่างกระฉับกระเฉง ประเภทที่ใช้จี๊ดและปีนป่าย อาทิ รถ 3 ล้อเล็ก รถเข็นที่นั่งแล้วลากดึงได้ หรือของเล่นประเภทกีฬากลางแจ้ง อาทิ ลูกบอล และบ่อทราย เด็กในวัยนี้จะเริ่มเล่นบทบาทสมมติ โดยเลียนแบบจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว และเริ่มมีความสนใจของเล่นที่มีชิ้นส่วนต่างชนิดอยู่ในชุดเดียวกัน อาทิ ชุดถ้วยชาม แท่งไม้ และเกมปริศนาต่างๆ นอกจากนี้ของเล่นประเภทเครื่องดนตรีก็ทำให้เพลิดเพลินกับการเล่นได้ไม่น้อย

พัฒนาการทางด้านร่างกาย เด็กก่อนวัยเรียนทั้งเด็กหญิงและเด็กชายมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย (อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์, 2542) ได้แก่

1. ความสูง เด็กก่อนวัยเรียนจะมีอัตราการเจริญเติบโตและมีความสูงเพิ่มขึ้นในขวบปีที่ 1-2 เด็กจะสูงขึ้นประมาณปีละ 12 เซนติเมตร สำหรับความสูงของเด็กหญิงและเด็กชายในช่วงนี้ จะมีความสูงไม่แตกต่างกัน จากการศึกษาพบว่า เด็กที่มีสติปัญญาสูงมีแนวโน้มที่จะมีความสูงมากกว่าเด็กที่มีระดับสติปัญญาต่ำ นอกจากนั้นความสูงของเด็กยังได้รับอิทธิพลจากพันธุกรรม ถ้าบรรพบุรุษสูงเด็กจะมีโอกาสสูงตามไปด้วย

2. น้ำหนัก เด็กก่อนวัยเรียนจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นปีละประมาณ 2 กิโลกรัม ในปลายปีจะหนักเป็น 4 เท่าของน้ำหนักแรกเกิด

3. สัดส่วนของร่างกาย สัดส่วนของร่างกายเด็กก่อนวัยเรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะต่างๆ ที่แสดงถึงความเป็นเด็กเล็กจะหมดไป การเปลี่ยนแปลงด้านสัดส่วนจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้น เช่น ช่วงขายาวออก ศีรษะดูยาวและเล็กลงได้ขนาดกับลำตัว คอยาวขึ้น ลำตัวยาวและกว้างเป็น 2 เท่าของเด็กแรกเกิด ใหญ่กว้าง มือและเท้าใหญ่ขึ้น

4. กระดูกและกล้ามเนื้อ กระดูกของเด็กก่อนวัยเรียนจะมีความแข็งแรงมากขึ้นในทุกช่วงอายุที่ผ่านมา (พรทิพย์ คำพอ, 2545) โครงสร้างของกระดูกของเด็กหญิงจะมีการพัฒนาดีกว่าเด็กชาย ขณะเดียวกันกล้ามเนื้อของเด็กก่อนวัยเรียนจะมีขนาดใหญ่ และแข็งแรงมากขึ้นจึงทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

พัฒนาการทางด้านอารมณ์ การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กก่อนวัยเรียนจะรุนแรงกว่าวัยทารก (ปรีชา เกตุทัต, 2542) เป็นวัยเจ้าอารมณ์ สังเกตเห็นได้เมื่อเด็กอาจเกิดอาการหวาดกลัว อิจฉาริษยาอย่างไม่มีเหตุผลและโมโหร้าย การที่เด็กก่อนวัยเรียนมีอารมณ์เช่นนี้อาจสืบเนื่องมาจากการเล่นมากเกินไป ซัดขึ้นไม่ยอมนอนกลางวัน เด็กส่วนมากมักรู้สึกว่าตนสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้มากกว่าที่พ่อแม่อนุญาตให้ทำและซัดขึ้นที่จะอยู่ในขอบเขตที่พ่อแม่ได้วางไว้ นอกจากนี้ยังโกรธเมื่อไม่สามารถทำสิ่งที่ตนคิดว่าจะทำสำเร็จ รู้สึกไม่สมหวังและเกรี้ยวกราด แต่เมื่อมีโอกาสเข้าไปอยู่ในสังคมที่กว้างขึ้น เช่น เข้าโรงเรียนหรือมีเพื่อนเล่น อารมณ์จะสงบลง อย่งไรก็ตามระดับอารมณ์และการเปลี่ยนแปลงในเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ อย่าง เช่น สุขภาพ สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับมาตั้งแต่วัยทารก อารมณ์ซึ่งเกิดกับเด็กในวัยนี้ ได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความอิจฉา ความรัก ความอยากรู้ อยากเห็น และความสนุกสนาน

พัฒนาการทางด้านสังคม พัฒนาการด้านสังคมของเด็กก่อนวัยเรียนจะแสดงออกเป็นท่าทางและการออกคำสั่งคนอื่น มักจะเป็นตัวของตัวเอง ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ไม่ชอบการ

แบ่งปัน ชอบเล่นคนเดียว แต่จะนั่งเล่นใกล้ๆ กัน ขณะร่วมกิจกรรมจะไม่แบ่งแยกเพศ สามารถเล่นรวมกลุ่มกับเด็กในวัยเดียวกันได้ สามารถควบคุมตนเองได้พอสมควร ค้นพบว่าตนเองมีอิทธิพลต่อผู้อื่น โดยเฉพาะกับพ่อ แม่ และเรียนรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (กองงานวิทยาลัยพยาบาล, 2540)

พัฒนาการทางด้านสติปัญญา เด็กก่อนวัยเรียนจะมีพัฒนาการด้านสติปัญญาอย่างรวดเร็ว จะเห็นได้จากทารกที่เด็กจะมีความคิดเป็นของตนเองและอยากเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวโดยการตั้งคำถามทุกครั้งที่เกิดความสงสัยและการทดลองสอบคุณสมบัติของวัตถุต่างๆ เข้าใจเรื่องเวลาและเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้ อีกทั้งยังจำเรื่องราวต่างๆ ได้ ชอบฟังนิทาน แยกได้ระหว่างชอบและไม่ชอบ รู้จักสีหลายสี นับเลขได้และเริ่มมีสมาธิมากขึ้น สนใจการค้นหา สำรวจสังเกตสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว การเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ เช่น ฝนตก แดดออก หรือลมพัด เป็นต้น จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ โดยการทำกิจกรรมด้วยตนเอง เลียนแบบพ่อ แม่ และเด็กคนอื่นๆ และมีพัฒนาการด้านภาษา คือ จะสามารถเรียกชื่อสิ่งของที่เห็น รู้จักของใช้ในบ้านหรือรอบตัวได้ทุกอย่าง พูดและชี้บอกส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ถูกต้อง ชอบเลียนแบบคำพูดของผู้ใหญ่ รู้จักผสมคำสองคำเข้าด้วยกัน เข้าใจประโยคยาวๆ พูดประโยคยาวๆ ได้ ชอบดูหนังสือภาพ ชอบฟังนิทาน ร้องเพลงเป็นประโยคสั้นๆ ได้ บอกชื่อจริงและนามสกุลได้ และเลียนแบบสำเนียงผู้ใหญ่ได้ (ตันสนิย์ นัทรกุลป์, 2543)

ความสำคัญของอาหารและสารอาหารต่อเด็กก่อนวัยเรียน

อาหารมีความสำคัญต่อคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเด็กก่อนวัยเรียนที่ร่างกายต้องการอาหาร เพราะวัยนี้เป็นวัยที่สมองอยู่ในระยะพัฒนาอย่างเต็มที่ อาหารเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการช่วยให้สุขภาพแข็งแรง แจ่มใสและสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโต สติปัญญาดี สร้างภูมิคุ้มกันโรคและมีพลังที่จะทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าได้รับอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการและได้รับในปริมาณที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย หากเกิดขึ้นติดต่อกันนานจะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร โดยเฉพาะโปรตีนและแคลอรี และหากได้รับอาหารในปริมาณที่เกินความต้องการจะทำให้เกิดการสะสมในรูปของไขมัน ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพของเด็กเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การไม่รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อาจเป็นสาเหตุให้เด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านต่างๆ เพราะช่วงอายุ 1 - 3 ปี เป็นช่วงที่สมองกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว หากได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

กับความต้องการของร่างกายอาจทำให้พัฒนาการของสมองช้าลงได้ (พิภพ จิริภิญโญ และ วินัดดา ปิยะศิลป์, 2542)

อาหาร เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดพลังงานความร้อนแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ อาหารอาจเป็นได้ทั้งของแข็ง ของเหลว หรือก๊าซ อาหารต้องไม่เป็นพิษ และไม่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย (วิชัย คันไพจิตร, 2541) นอกจากนี้ สิริพันธุ์ จุลกรังคะ (2545) ได้สรุปว่า อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษ วัตถุเจือปน สารปนเปื้อน หรือสารปลอมปนที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นอาหารและโภชนาการจึงเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของมนุษย์ตั้งแต่เด็กถึงวัยชรา

อาหารและโภชนาการเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการเจริญเติบโต ระดับสติปัญญา การเรียนรู้ ภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตของเด็กก่อนวัยเรียน ดังนั้นหากเด็กก่อนวัยเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ ย่อมก่อให้เกิดความบกพร่องของการเจริญเติบโต และพัฒนาการรวมถึงศักยภาพในการเรียนรู้ ซึ่งจะส่งผลต่อภาวะสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนแล้วนำไปสู่สังคมที่มีผลผลิตและศักยภาพต่ำ ฉะนั้นถ้าเด็กก่อนวัยเรียนมีภาวะโภชนาการที่ด้อยกระท่อนให้เห็นถึงคุณภาพที่ดีของสังคม และผลของการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต ในช่วง 3 ขวบปีแรกนั้นเป็นวัยแห่งการเจริญเติบโต เด็กจะมีพัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญาอย่างรวดเร็ว อาหารจึงเป็นรากฐานของสุขภาพ เด็กจำเป็นต้องได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เด็กที่มีภาวะโภชนาการดีจะมีสุขภาพอนามัยแข็งแรงสมบูรณ์ การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ อย่างเหมาะสม จึงเป็นที่ยอมรับว่า ภาวะโภชนาการมีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ซึ่งคุณภาพชีวิตของมนุษย์ถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศ ให้ประสบความสำเร็จทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง ภาวะโภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก เด็กที่มีภาวะโภชนาการดีจะมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ เป็นปกติ ทั้งนี้เพราะได้รับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอ และอาหารนั้นให้สารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย อีกทั้งร่างกายสามารถนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายได้อย่างเต็มที่ ในทางตรงกันข้ามเด็กที่มีภาวะโภชนาการไม่ดีร่างกายอยู่ในภาวะขาดสารอาหาร จะเป็นเด็กที่มีสุขภาพอนามัยไม่สมบูรณ์ ร่างกายเจริญเติบโตช้า มีสัดส่วนและสภาพของร่างกายผิดปกติ และมีพฤติกรรมที่แตกต่างจากเด็กที่มีสุขภาพปกติ ดังนั้น พ่อ แม่ ผู้ปกครองจะต้องสนใจและเอาใจใส่ในเรื่องอาหารเป็นอย่างมาก เพราะอาหารเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อร่างกายและสติปัญญาของเด็กโดยตรง (ศรีสมร คงพันธุ์, 2544)

อาหารแม้ว่าจะสะอาดปราศจากสารปนเปื้อน หรือสารปลอมปนแล้ว แต่ถ้าร่างกายได้รับในปริมาณที่น้อยเกินไปหรือมากเกินไปจะก่อให้เกิดปัญหาตามมา กล่าวคือ ถ้าร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอ ถ้าเกิดขึ้นกับเด็กจะทำให้ร่างกายไม่สามารถเจริญเติบโตได้ตามวัย หรือน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ อันเป็นผลนำไปสู่ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านโรคต่ำ ร่างกายไม่แข็งแรง สมองไม่สามารถพัฒนาได้ตามที่ควรจะเป็น รวมถึงกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ไม่แข็งแรง ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงด้วย (ประหยัด สายวิเชียร, 2547)

เด็กก่อนวัยเรียนจะมีการเจริญเติบโตของสมองและร่างกายเป็นส่วนใหญ่ การที่เด็กก่อนวัยเรียนได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่และหลากหลาย คีมีนมีจืดวันละ 2 – 3 แก้ว รับประทานปลา เนื้อสัตว์ ไข่ ผักและผลไม้เป็นประจำ ซึ่งถ้าได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ความเจริญทางสมองก็จะเป็นไปอย่างเต็มที่ ควรมีการฝึกให้เด็กคุ้นเคยกับอาหารชนิดใหม่ๆ โดยเริ่มให้ทีละน้อยๆ จัดอาหารมารับประทานและมีรสชาติพอเหมาะกับเด็ก ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารพร้อมพ่อแม่ ผู้ปกครอง และพ่อ แม่ ผู้ปกครองพร้อมที่จะเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร ควรหลีกเลี่ยงอาหารขบเคี้ยว น้ำหวาน และขนมหวาน (อุไร อุดตโรทัย, 2545)

เด็กก่อนวัยเรียนต้องการอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย เด็กที่ได้รับอาหารที่ดีมีประโยชน์มีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายร่างกายสามารถย่อย ดูดซึมนำไปสร้างและซ่อมแซมส่วนต่างๆ ตลอดจนการเผาผลาญให้พลังงานได้ดี ถ้าวามีภาวะโภชนาการที่ดี ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับ การมีสุขภาพดี (พรณี รัตนธรรม, 2543) เมื่อเด็กก่อนวัยเรียนได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายแล้วจะทำให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายเจริญเติบโตอย่างปกติ โดยเฉพาะสมองของเด็กในวัยนี้จะเจริญมากกว่าอวัยวะส่วนอื่นๆ โดยสารอาหารที่สำคัญที่จะขาดไม่ได้คือ สารอาหารโปรตีนจากนม ไข่ และเนื้อสัตว์ ร่างกายของเด็กต้องการอาหารถูกส่วนครบ 5 หมู่ (พรทิพย์ คำพอ, 2545) ซึ่งพรณี รัตนธรรม (2543) ได้สรุปถึงอาหารหลัก 5 หมู่ ที่มีประโยชน์สำหรับเด็กไว้ดังนี้

1. อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ ไข่ นม ถั่ว และสิ่งแทนเนื้อ อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารหลากหลายชนิดที่สำคัญที่สุด และหาไม่ได้ในอาหารหมู่อื่นๆ คือ โปรตีน นอกจากโปรตีนแล้วเนื้อสัตว์ยังให้เกลือแร่ วิตามิน และไขมันอีกด้วย จึงถือเป็นอาหารที่ช่วยป้องกันโรค เพราะทำให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ควรให้เด็กรับประทานหมู่นเวียนสลับเปลี่ยนกันในแต่ละมื้อ เด็กควรได้รับอาหารโปรตีนวันละ 2-4 ช้อนโต๊ะ ในวัยนี้ควรรับประทานไข่ทุกวันจะเป็นไข่เป็ดหรือไข่ไก่ก็ได้ เด็กควรรับประทานไข่วันละ 1 ฟอง

สำหรับถั่วนั้น แต่ละชนิดมีสารอาหารแตกต่างกัน เช่น ถั่วเหลืองมีสารอาหารโปรตีนสูงที่สุด ถั่วเขียวมีวิตามินเอมาก ถั่วลิสงมีไนอะซินมาก จึงควรให้เด็กได้รับประทานหมุนเวียนสลับเปลี่ยนกันและควรได้รับวันละ 1 – 2 ช้อนโต๊ะ (วลัย อินทรมพรรษ์, 2540) ส่วนนมเป็นอาหารของเด็ก ตั้งแต่แรกเกิด เด็กควรได้รับนมทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ถ้วยตวง อาจเป็นนมถั่วเหลืองแทนบ้าง เนื่องจากโปรตีนจากถั่วเหลืองมีค่าสูงกว่าโปรตีนจากเนื้อหมู ไก่ หรือเป็ด (ภาณุวรรณ จันทวรรณ, 2543) อาหารหมู่ที่ 1 นี้ให้ประโยชน์ในการเสริมสร้างร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อต่างๆ สมอง หัวใจ ปอด และตับ รวมทั้งโครงสร้างของกระดูก เด็กต้องการโปรตีนเพื่อการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย อาหารส่วนใหญ่มีโปรตีนเป็นส่วนประกอบในปริมาณ มากน้อยตามแต่ชนิดของอาหาร อาหารที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ นม ไข่ เนื้อสัตว์ เนื้อปลา ปลา มีโปรตีนที่ย่อยง่ายมีไขมันต่ำ ควรหั่นเป็นชิ้นเล็ก เพื่อสะดวกในการเคี้ยว รับประทานอาหารทะเล และเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ อย่างน้อยสัปดาห์ 1 ครั้ง ถ้าไม่ได้ดื่มนมหรือรับประทานไข่ ควร รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้นอีกอย่างน้อย 2 – 3 เท่า รับประทานเป็นประจำจะช่วย ลดปริมาณไขมันในเลือดและมีฟอสฟอรัสสูง ส่วนอาหารที่มีโปรตีนรองลงมาได้แก่ถั่วเมล็ดแห้ง ต่างๆ (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียวหรือถั่วดำ ซึ่งอาหารจำพวกโปรตีน สามารถให้พลังงานได้ ถั่วร่างกายได้รับอาหารที่ให้พลังงานไม่เพียงพอร่างกายจะนำพลังงานจาก โปรตีนมาใช้แทน ดังนั้นการจัดอาหารให้เด็กควรจัดให้ได้พลังงานและโปรตีนเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย เด็กควรได้รับโปรตีนที่มีคุณภาพดีคือ มีกรดอะมิโนครบถ้วน เด็กควรได้รับ โปรตีนวันละ 1.1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือวันละ 21 กรัม (อบเชย วงศ์ทอง, 2541)

2. อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน ขนมน และอาหารต่างๆ ที่ทำจากข้าวหรือ แป้ง ข้าวที่ให้เด็กรับประทานควรเลือกข้าวกล้อง เพราะเป็นข้าวที่อุดมไปด้วยคุณค่าสารอาหาร กลือแร่ต่างๆ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ทองแดง และแมงกานีส ส่วนวิตามิน มีทั้ง วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีรวม และยังมีโปรตีนประมาณ 7 – 12 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์จากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ มักโรนหรือสปาเกตตี้ แต่ไม่ควรให้ รับประทานมากกว่าข้าวกล้อง สำหรับน้ำตาลควรเลือกใช้น้ำตาลทรายแดง เพราะไม่ผ่านการฟอกสี ใดๆก็ตามไม่ควรให้เด็กรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบมากนัก เพราะจะทำให้ เด็กติดรสหวาน และลักษณะนิสัยนี้จะติดไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ อาหาร หมู่นี้ทำหน้าที่ให้พลังงานและ ความอบอุ่นแก่ร่างกาย อีกทั้งยังช่วยในการเจริญเติบโต รวมถึงการทำกิจกรรมการเล่นต่างๆ เด็กวัยนี้ควรได้รับพลังงานวันละ 90 – 100 แคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม (วลัย อินทรมพรรษ์, 2540)

3. อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ พืชผักต่างๆ พืชผักต่างๆ ซึ่งมีทั้งผักสีเขียว แดง เหลือง และขาว เช่น ตำลึง ผักบุ้ง กระถิน ผักกาดขาว มะเขือเทศ แครอท และฟักทอง ควรเลือกผักที่ไม่มียาฆ่าแมลง เนื่องจากเด็กมีความต้านทานต่อสารพิษได้น้อยกว่าผู้ใหญ่จึงอาจเกิดอันตรายได้มากกว่าผู้ใหญ่ ควรให้เด็กรับประทานผักทุกมื้อ ทั้งผักสด และผักสุกโดยหมุนเวียนสับเปลี่ยนผักชนิดต่างๆ ไม่ซ้ำกันในแต่ละมื้อ อาหารหมู่ที่ 3 นี้ให้วิตามิน เช่น วิตามินเอ บีสอง และซีรวมทั้งเกลือแร่ เช่น แคลเซียมและเหล็ก ดังนั้นจึงถือว่าเป็นอาหารป้องกันโรคเช่นเดียวกับอาหารหมู่ที่ 1 อาหารหมู่นี้ทำให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานปกติ ทั้งยังช่วยในการป้องกันและต้านทานโรค นอกจากนี้กากใยในพืชยังมีประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย ช่วยไม่ให้ท้องผูก และช่วยลดระดับสารพิษที่ปนเปื้อนมากับอาหาร เด็กวัยนี้ควรได้รับบริโภคผักต่างๆ วันละ 4-8 ช้อนโต๊ะ

ส่วนวิตามินนั้น เด็กวัยนี้มีความต้องการวิตามินเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เพราะเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณเล็กน้อยแต่ขาดไม่ได้ ถ้าร่างกายได้รับไม่เพียงพอจะเป็นผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก และทำให้เกิดโรคหลายชนิด วิตามินที่สำคัญสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน (พรทิพย์ คำพอ, 2545) ได้แก่

วิตามินเอ ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต สร้างความแข็งแรงของเยื่อต่างๆ ในร่างกาย ช่วยการมองเห็นในเวลากลางคืน มีมากในผักใบเขียว ถั่วเหลือง เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับวันละ 390 มิลลิกรัมของเรตินอล (RE)

วิตามินบี มีอยู่หลายชนิดที่ร่างกายต้องการ เช่น วิตามินบี 1 ช่วยในการเผาผลาญอาหาร บำรุงหัวใจ ระบบประสาท และการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ส่วนวิตามินบี 2 ช่วยในการเผาผลาญอาหาร และบำรุงผิวหนังของเด็กซึ่งมีมากในผักใบเขียว

วิตามินซี ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของผนังเส้นเลือดฝอย บำรุงเหงือก พบมากในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม และมะนาว เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับวิตามินซี วันละ 45 มิลลิกรัม

วิตามินดี ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสผ่านผนังลำไส้ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการสร้างกระดูกและฟัน ถ้าร่างกายขาดวิตามินดี การสร้างกระดูกจะเสียไปเป็นผลให้เกิดโรคกระดูกอ่อนในเด็ก เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับวิตามินดี วันละ 10 ไมโครกรัม

4. อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ อาหารหมู่ที่ 4 นี้ พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรสนับสนุนให้เด็กรับประทานผลไม้แทนขนมหวาน และควรจัดผลไม้ให้เด็กหลังอาหารทุกมื้อ หมุนเวียนกันในแต่ละมื้อ หรือจะให้รับประทานเป็นขนมว่างแทนขนมคบเคี้ยว ต่างๆ ผลไม้ที่เหมาะสมกับเด็กได้แก่ กล้วยน้ำว้า และชมพู หรือผลไม้สดตามฤดูกาล ล้างให้สะอาดก่อนรับประทาน อาหารหมู่นี้ให้วิตามิน และเกลือแร่ต่อร่างกายเช่นเดียวกับพืชผักต่างๆ ในหมู่ที่ 3

5. อาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันต่าง ๆ ที่ได้จากพืชและสัตว์ เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูงกว่าอาหารที่ให้พลังงานชนิดอื่น ช่วยการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน ซึ่งได้แก่วิตามิน A, D, E, และ K รวมทั้งไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ไขมันจากสัตว์ประกอบด้วยกรดไขมันที่อิ่มตัวและโคเลสเตอรอล ส่วนไขมันพืชมีไขมันที่ไม่อิ่มตัวและมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าจึงควรส่งเสริมให้เด็กได้รับไขมันประเภทที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งได้แก่ น้ำมันพืชประกอบอาหาร เด็กควรได้รับไขมันอย่างน้อยวันละ 1-2 ช้อนโต๊ะจากอาหารประเภททอด หรือผัด

การประกอบอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เด็กในวัยนี้ควรได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ แต่สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงก็คือ ความสะอาด อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนต้องผ่านความร้อนหรือผ่านการฆ่าเชื้อโรคจนแน่ใจว่าปลอดภัย

เด็กก่อนวัยเรียนนี้ มักมีปัญหาเรื่องไม่ยอมรับประทานอาหาร ทั้งนี้เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยซุกซน หัวงเล่น อีกทั้งยังไม่รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดังนั้นหากพ่อแม่ผู้ปกครองตามใจเด็กเกินไป จะเกิดภาวะเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารได้ เด็กที่เป็นโรคขาดสารอาหารจะเกิดการติดเชื้อได้ง่าย เช่น โรคหวัด โรคผิวหนังอักเสบ หรือโรคท้องเสีย ประกอบกับเด็กวัยนี้มีการเจริญเติบโตของสมองรวดเร็วมาก การได้รับอาหารไม่เพียงพอและทำให้เซลล์สมองมีน้อยกว่าปกติ ส่งผลให้เด็กไม่ฉลาดเท่าที่ควร เพราะฉะนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลเด็กจึงควรใส่ใจในเรื่องอาหารการกินของลูกในวัยนี้ให้มาก (สถาบันวิจัยโภชนาการ, 2547)

ดังนั้นสรุปได้ว่า อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียนมาก หากเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่หรือการเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ดังนั้น พ่อ แม่ ผู้ปกครองต้องจัดอาหารให้เด็กก่อนวัยเรียนให้ได้รับอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละมื้อแต่ละวัน เพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่ครบถ้วนและความปลอดภัย อย่างไรก็ตามยังพบว่าเด็กก่อนวัยเรียนจำนวนไม่น้อยที่ได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของเด็ก เป็นปัญหาต่อครอบครัวและปัญหาสาธารณสุขของประเทศอีกด้วย

เด็กก่อนวัยเรียนกับความต้องการอาหารและสารอาหาร

สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2547) ได้ให้ความหมายของเด็กก่อนวัยเรียนว่า เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เป็นวัยที่มีการเรียนรู้และเสริมสร้างประสบการณ์ตลอดจนมีกิจกรรมการเล่นหรือการออกกำลังกายสูงกว่าวัยอื่นๆ โดยเฉพาะสมองจึงจำเป็นต้องได้รับอาหารและสารอาหารต่างๆ ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในสัดส่วนที่เหมาะสมเพื่อการเจริญเติบโต และการทำกิจกรรมต่างๆ หากได้รับสารอาหารมากเกินไปจนความจำเป็น

ต่อร่างกาย และออกกำลังกายน้อยจะทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กก่อนวัยเรียนได้ ผลที่จะตามมาเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน และมีโรคแทรกมากมาย

ความต้องการอาหารและสารอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนนั้น ทั้งปริมาณและคุณภาพอาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายเด็ก เด็กอายุต่างๆ จะมีความต้องการอาหารที่แตกต่างกัน อายุ 1 ปี ให้ข้าวและก๋วยเตี๋ยวเป็นอาหารหลักแทนนมได้ทั้ง 3 มื้อ ส่วนนมจะค่อยๆ เปลี่ยนบทบาทเป็นอาหารเสริม เมื่ออายุเพิ่มขึ้น อาหารที่ให้เด็กนั้นจะคล้ายคลึงกับอาหารผู้ใหญ่ แต่เตรียมให้เหมาะกับลักษณะการเคี้ยวและการกลืนของเด็ก ชนิดของอาหารที่จะแนะนำให้แก่เด็กก่อนวัยเรียนนี้ยากที่จะกำหนดให้แน่นอนลงไปได้ เพราะจะต้องขึ้นอยู่กับการเจริญเติบโตของตัวเด็กเป็นสำคัญ นอกจากนั้นปริมาณที่เด็กรับประทานในแต่ละมื้ออาจมีน้อยต่างกันก็ได้ แต่ถ้าหากพ่อ แม่ ผู้ปกครองหัดให้เด็กก่อนวัยเรียนชินกับอาหารที่ได้รับมาตั้งแต่อยู่ในวัยทารกแล้ว มักจะไม่มีปัญหาในระยะนี้ เพราะอาหารส่วนใหญ่จะประกอบด้วยนม ข้าว ไข่ เนื้อสัตว์ ปลา ถั่ว ผัก และผลไม้เช่นเดิม เพียงแต่ปริมาณจะเพิ่มมากขึ้น สับเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วค่อยๆ เปลี่ยนเป็นชิ้นใหญ่ขึ้น (พัชรภรณ์ อารีย์, 2548) พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรมีความรู้ว่าเด็กก่อนวัยเรียนต้องการสารอาหารชนิดใดเป็นพิเศษ เพื่อจะได้จัดเตรียมอาหารได้ถูกต้องทั้งคุณภาพและปริมาณ ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับสารอาหารต่างๆ ตามข้อแนะนำของอบเชย วงศ์ทอง (2541) ดังต่อไปนี้

พลังงาน อัตราการเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียน จำเป็นต้องได้รับอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโต เด็กก่อนวัยเรียนต้องการพลังงาน 85 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัมต่อวัน หรือประมาณ 1,200 – 1,400 กิโลแคลอรีต่อวัน พลังงานที่ได้รับนี้ควรมาจากคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50 – 60 อาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตมาก ได้แก่ อาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าว ข้าวเหนียว แป้ง เผือก และมัน ไขมันร้อยละ 25-35 และโปรตีนร้อยละ 10-15 ของพลังงานทั้งหมด เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับพลังงานวันละ 1,200 กิโลแคลอรี

โปรตีน เป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอทั้งด้านคุณภาพและปริมาณ เพื่อเสริมสร้างร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อต่างๆ สมอง หัวใจ ปอด ตับ รวมทั้งโครงสร้างของกระดูก มีโปรตีนเป็นส่วนประกอบ เด็กก่อนวัยเรียนต้องการโปรตีนเพื่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายไปให้อยู่ในสภาพปกติ อีกทั้งยังเป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนเอนไซม์ การสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อบางชนิด รักษาสมดุลของกรด ด่างและสมดุลของน้ำ ในร่างกาย การรับประทานอาหารเพื่อให้ได้ปริมาณโปรตีนตามข้อกำหนด ต้องคำนึงถึงคุณภาพและความสามารถในการย่อยเป็นหลัก อาหารส่วนใหญ่มีโปรตีนเป็นส่วนประกอบในปริมาณมากน้อย ตามแต่ชนิดของอาหาร อาหารที่มีโปรตีนสูงได้แก่ นม ไข่ เนื้อสัตว์ และเนื้อปลา

(ประหยัด สายวิเชียร, 2545) ปลาที่มีโปรตีนที่ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ รับประทานเป็นประจำช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด และมีฟอสฟอรัสสูง ส่วนอาหารที่มีโปรตีนรองลงมา ได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ เต้าหู้ เต้าเจี้ยว นํ้านมถั่วเหลืองต่างๆ ควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำสามารถใช้ทดแทนอาหารโปรตีนประเภทแรกได้ จะช่วยป้องกันโรคและช่วยระบบขับถ่าย (พรทิพย์ คำพอ, 2545) ซึ่งอาหารจำพวกโปรตีนนี้สามารถให้พลังงานได้ ถ้าร่างกายได้รับอาหารที่ให้พลังงานไม่เพียงพอ ก็จะนำเอาโปรตีนที่ได้จากอาหารมาใช้เป็นพลังงานแทนที่จะนำไปสร้างร่างกาย ทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ดังนั้นการจัดอาหารให้เด็กจึงต้องจัดให้ได้พลังงานและโปรตีนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับโปรตีนวันละ 1.2 กรัม ในการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่เหนียวหรือย่อยยากควรบดหรือสับให้ละเอียดรวมทั้งต้องต้มให้เปื่อย

ไขมัน เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูงกว่าอาหารที่ให้พลังงานอื่นๆ ไขมันให้กรด ไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพของผิวหนังและการเจริญเติบโตของเด็ก ยังเป็นแหล่งของวิตามินที่ละลายในไขมัน และช่วยในการดูดซึมของวิตามินในระบบทางเดินอาหาร ไขมันได้จากสัตว์และพืช ไขมันจากสัตว์ประกอบด้วยกรดไขมันที่อิ่มตัว ส่วนไขมันจากพืชเป็นไขมันที่ไม่อิ่มตัว และมีประโยชน์แก่ร่างกายมากกว่า จึงควรเลือกบริโภค ไขมันที่ได้จากพืชแทนไขมันที่ได้จากสัตว์

วิตามิน เด็กมีความต้องการวิตามินเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ปริมาณที่ต้องการมักเท่ากับหรือน้อยกว่าผู้ใหญ่เล็กน้อย วิตามินที่มีความสำคัญและมักจะมีปัญหาเรื่องการขาดในเด็กก่อนวัยเรียนคือ วิตามินเอ ซึ่งจะได้จากไข่แดง ผักใบเขียว และผักสีเหลืองต่างๆ (อบเชย วงศ์ทอง, 2541)

ผักและผลไม้เป็นแหล่งอาหารที่ไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ มากมาย ที่เป็นประโยชน์และมีความจำเป็นต่อร่างกาย วิตามินแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ วิตามินที่ละลายในน้ำและวิตามินที่ละลายในไขมัน (อรชุน เลี้ยววัฒนะพล, 2540) วิตามินแต่ละชนิดมีประโยชน์ หน้าที่และแหล่งอาหารแตกต่างกันไปดังนี้

กลุ่มวิตามินที่ละลายในไขมัน วิตามินที่ละลายในไขมัน ซึ่งการดูดซึมของวิตามินกลุ่มนี้ต้องอาศัยไขมันในอาหาร มีหน้าที่ทางชีวเคมีเกี่ยวข้องกับการสังเคราะห์โปรตีนบางชนิดในร่างกาย ซึ่งวิตามินในกลุ่มนี้มีดังต่อไปนี้

วิตามินเอ ช่วยให้ร่างกายเจริญและเติบโต สร้างความแข็งแรงของเยื่อต่างๆ ในร่างกายและช่วยบำรุงสายตา ทำให้มองเห็นชัดในเวลากลางคืน หากขาดวิตามินเออาจทำให้เป็นโรคตาบอดกลางคืน อย่างไรก็ตามหากมีวิตามินเอในเลือดระดับต่ำ จะเป็นเหตุให้ระบบภูมิคุ้มกัน

โรคในร่างกายน้อยกว่าเกณฑ์ และหากเจ็บป่วยรุนแรงอาจเสียชีวิตได้ อาหารที่มีวิตามินเอมาก ได้แก่ ไข่แดง นม แครอท ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ถั่วเหลือง มะละกอสุก มะม่วงสุก ส้ม และชมพู เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับวันละ 390 มิลลิกรัม

วิตามินดี ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม ป้องกันโรคกระดูกอ่อน อาหารที่มีวิตามินดี เช่น น้ำมันตับปลา นมสด เนย มากริน ไข่ และปลาทูน่า ถั่วร่างกายขาดวิตามินดี การสร้างกระดูกจะเสียไปเป็นผลให้เกิดโรคกระดูกอ่อนในเด็ก จะเห็นได้ว่าอาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียนและจากลักษณะนิสัยของเด็ก ซึ่งเป็นไปตามพัฒนาการในแต่ละวัยทำให้เด็กเกิดปัญหาภาวะโภชนาการได้ เด็กมักจะไม่นชอบรับประทานผักและผลไม้ อาจเพราะเคี้ยวยากหรือไม่ชอบกลิ่นและรส ซึ่งผักและผลไม้เป็นแหล่งอาหารที่ให้วิตามินและเกลือแร่ จึงทำให้เด็กมีภาวะขาดเกลือแร่และวิตามินได้ (สมใจ วิรัชดิษฐ, 2540) ดังนั้น การส่งเสริมให้เด็กได้รับประทานอาหารหลากหลายและครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ โดยเฉพาะวิตามินและเกลือแร่ก็จะช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วนเหมาะสมสำหรับการเจริญเติบโตในวัยนั้นๆ (Rick Parker, 2002) ความต้องการที่แท้จริงของวิตามินดียังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด ถึงแม้จะยอมรับว่า ส่วนหนึ่งของร่างกายสร้างขึ้นได้จากการได้รับแสงแดด แต่ส่วนที่สร้างขึ้นได้นั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายประการ เช่น ความเข้มของสีผิว หมอก ควันและมลพิษในชั้นบรรยากาศ ความแตกต่างของฤดูกาล เด็กที่อาศัยอยู่ในเขตร้อนอาจต้องการวิตามินดีไม่มากนักหรือเพียง 2.5 ไมโครกรัม (100 หน่วยสากล) ก็เพียงพอสำหรับการป้องกันโรคกระดูกอ่อนและช่วยให้มีการดูดซึมของแคลเซียมในลำไส้ได้อย่างเพียงพอสำหรับการสร้างกระดูก ในขณะที่เด็กซึ่งอยู่ในเขตที่มีแสงแดดปานกลาง ความต้องการวิตามินจากอาหารมีมากขึ้นและอาจสูงถึง 10 ไมโครกรัม (400 หน่วยสากล) และการเสริมวิตามินดีในน้ำนมจึงเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญ

วิตามินอี วิตามินอีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่แตกง่ายและทำให้ระบบประสาททำงานปกติ อาหารที่มีวิตามินดี เช่น น้ำมันรำข้าว ผักคะน้า ผักบุ้ง นมสด และถั่ว เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับวิตามินอีวันละ 5 ไมโครกรัม

วิตามินเค มีหน้าที่เกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด เด็กที่ขาดวิตามินเคจะมีภาวะเลือดออกง่าย หรือเลือดไหลไม่หยุด อาหารที่มีวิตามินเค เช่น ตับ เครื่องในสัตว์ โยเกิร์ต ผักใบเขียว เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับวิตามินเค วันละ 45 ไมโครกรัม

กลุ่มวิตามินที่ละลายในน้ำ วิตามินที่ละลายในน้ำ หน้าที่ทางชีวเคมีของวิตามินที่ละลายในน้ำ คือ เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาหรือทำให้ปฏิกิริยาของร่างกายดำเนินไปได้ วิตามินพวกนี้ต้องถูกเปลี่ยนแปลงจากสูตร โครงสร้างเดิมเล็กน้อยก่อนทำหน้าที่ดังกล่าวได้ ซึ่งวิตามินในกลุ่มนี้มีดังต่อไปนี้

วิตามินบี 1 ช่วยป้องกันโรคเหน็บชาและโรคหัวใจล้มเหลวบางชนิดได้ ช่วยในการควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างเป็นปกติ ช่วยในการเผาผลาญอาหารและการทำงานของระบบทางเดินอาหาร อาหารที่มีวิตามินบี 1 เช่น เนื้อหมู ถั่วเมล็ดแห้ง เครื่องในสัตว์ ยีสต์ ข้าวซ้อมมือ ผักกวางตุ้ง และผักบุง เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับวิตามินบี 1 วันละ 0.7 ไมโครกรัม

วิตามินบี 2 ช่วยซ่อมแซมเยื่อปากและผิวหนัง หากขาดวิตามินบี 2 จะทำให้เกิดโรคปากนกกระจอก ลิ้นแดงอักเสบ มีแผลมุมปาก ปากเปื่อย เมื่ออาหาร อาหารที่มีวิตามินบี 2 เช่น ตับ ผักใบเขียว เนยแข็ง นม และไข่ เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับวิตามินบี 2 วันละ 0.8 ไมโครกรัม

วิตามินบี 5 หรือที่เรียกอีกชื่อว่า ไนอะซิน (Niacin) มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างเอ็นไซม์ในขบวนการเมตาบอลิซึมของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย ถ้าขาดวิตามินบี 5 จะมีผิวหนังอักเสบ ลอก เมื่ออาหาร ท้องเสียรุนแรงจนถึงความจำเสื่อมได้ อาหารที่มีวิตามิน บี 5 เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง ปลา และยีสต์

วิตามินบี 6 จะช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง และช่วยการทำงานของระบบประสาท อาหารที่มีวิตามินบี 6 เช่น ข้าว ข้าวโพด ถั่ว และนม เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับวันละ 0.9 มิลลิกรัม

วิตามินซี ช่วยในการดูดซึมแร่ธาตุ เช่น ธาตุเหล็ก และเสริมสร้างเซลล์ให้แข็งแรง จะป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน (โรคคัลปีดลิกเปิด) และช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เป็นหวัดน้อย อาหารที่มีวิตามินซี เช่น ผักกาดเขียว ถั่วฝักยาว บร็อกโคลี มะเขือเทศฝรั่ง ส้ม และแตงโต (วิจิตร อิศรวิฑูฒิ, 2545) เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับวันละ 45 มิลลิกรัม

เกลือแร่ ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารทั่วไป ร่างกายต้องการในปริมาณเล็กน้อย แต่ขาดไม่ได้ เพราะเกลือแร่ช่วยในการควบคุมระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานตามปกติ เกลือแร่แต่ละชนิดมีประโยชน์ หน้าที่และแหล่งอาหารแตกต่างกันไป (วิจิตร อิศรวิฑูฒิ, 2545) ดังนี้

แคลเซียม ช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน ช่วยให้ศูนย์ประสาทและเส้นประสาททำงานได้อย่างเป็นปกติ หากขาดแคลเซียมจะทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กระดูกบาง อ่อนและเกิดโรคกระดูกน่วมได้ อาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียม เช่น นมและผลิตภัณฑ์นม ผักใบเขียว กะหล่ำปลี และมันฝรั่ง หากมีการขาดแคลเซียมในเด็กจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ หากเด็กได้รับแคลเซียมเพิ่มขึ้นก็จะเจริญเติบโตเร็วมาก เด็กวัยที่กำลังเจริญเติบโต ซึ่งเทียบกันตามน้ำหนักตัวแล้ว มีความต้องการแคลเซียม 2 หรือ 4 เท่าของผู้ใหญ่ ฉะนั้นจึงควรได้รับแคลเซียมเท่ากับผู้ใหญ่ คือ วันละ 800 มิลลิกรัม โดยปกติความต้องการขึ้นอยู่กับการดูดซึมของ

แต่ละบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับอาหารที่รับประทานด้วย เช่น ปริมาณของโปรตีน วิตามินและฟอสฟอรัส นมและผลิตภัณฑ์นมอื่นๆ เป็นแหล่งที่สำคัญของแคลเซียม เด็กที่มีข้อจำกัดในการดื่มนมย่อมเสี่ยงต่อการขาดแคลเซียมด้วย

ฟอสฟอรัส ช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟันร่วมกับแคลเซียม สร้างเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ รักษาสมดุลกรด - ด่าง ในร่างกาย อาหารที่เป็นแหล่งฟอสฟอรัส เช่น ไข่แดง เนื้อสัตว์ต่างๆ เห็ดหูหนู และผักชี

ไอโอดีน เป็นแร่ธาตุที่สำคัญอีกตัวหนึ่ง ถ้าขาดมากจะทำให้เกิดโรคคอพอกอาการที่เกิดจากการขาดธาตุไอโอดีนในเด็ก เรียกว่า Cretinism ซึ่งเป็นความผิดปกติทางด้านจิตใจและประสาทสัมผัสร่วมกับการมีฮอร์โมนไทรอกซินต่ำ ทำให้เกิดปัญหาซึ่งได้แก่ ปัญญาเสื่อม หูหนวก เป็นใบ้ ตาเหล่ และรูปร่างแคระแกร็น อาหารที่มีไอโอดีนมากได้แก่ อาหารทะเลทุกชนิดและในเกลือแกงที่เติมสารประกอบของไอโอดีน พืชผักที่ขึ้นบนดินที่มีไอโอดีนสูง (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2542)

เหล็ก เป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดง โดยร่างกายจะใช้ในการสร้างฮีโมโกลบิน เม็ดเลือดแดง เรียกว่าเฮโมโกลบิน หากร่างกายขาดเหล็กอันเนื่องจากการอดอาหาร ขาดสารอาหารหรือการเสียเลือด จะก่อให้เกิดภาวะเลือดจาง มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร ผิวแห้ง และหิวย่น อาหารที่เป็นแหล่งของเหล็ก เช่น เครื่องในสัตว์ ผักที่มีสีเขียวและถั่วเมล็ดแข็ง เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับธาตุเหล็ก 10 มิลลิกรัมต่อวัน

แมกนีเซียม เป็นสารอาหารอยู่ในกลุ่มเกลือแร่ที่มีมากในร่างกาย ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากต่อร่างกายมนุษย์ รวมทั้งเป็นส่วนประกอบของสมองและเนื้อเยื่อ แหล่งอาหารที่มีแมกนีเซียม คือ ถั่ว ข้าวแดง ข้าวบาร์เลย์ และผักใบเขียว เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับแมกนีเซียมประมาณ 250 กรัม (อบเชย วงศ์ทอง, 2541)

สังกะสี เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การขาดสังกะสีจะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก ขาดความอยากอาหาร การรับรสน้อยลงและขาดแคลเซียมเข้าข้อกำหนดที่ร่างกายต้องการประมาณร้อยละ 10 มิลลิกรัม สังกะสีมีอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์และอาหารทะเล ดังนั้นเด็กที่ไม่ได้รับประทานอาหารประเภทนี้จึงอาจทำให้ขาดสังกะสีได้ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะพบในครอบครัวที่มีรายได้ปานกลางถึงรายได้น้อย

น้ำ เด็กควรได้รับน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น น้านม หรือน้ำผลไม้ เด็กต้องการน้ำ 4 - 5 แก้วต่อวัน หรือ 1,000 - 1,500 มิลลิกรัม ไม่ควรให้เด็กดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลม เพราะมีแต่น้ำตาลและถ้าดื่มมากๆ จะทำให้อ้วนและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกายอื่นๆ น้อยลง

เด็กก่อนวัยเรียนที่ขาดสารอาหารต่างๆ อาจเกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางโภชนาการ ดังนี้ โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดวิตามินเอ โรคขาดสารไอโอดีน และโรคขาดวิตามินบี 2 (สุจินดา พ่องอักษร, 2543) ในช่วงของเด็กก่อนวัยเรียนนี้หากได้รับการดูแลด้านอาหารอย่างถูกต้อง ได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเด็กอย่างเหมาะสม จะทำให้เด็กเจริญเติบโตได้อย่างสมบูรณ์ แต่หากพ่อ แม่ ผู้ปกครองเลี้ยงดูเด็กไม่ถูกต้อง จะเป็นสาเหตุประการหนึ่งของการขาดโปรตีนและพลังงานในเด็กก่อนวัยเรียน (จรรยา สุวรรณทัต, 2543) การที่เด็กได้รับอาหารที่ให้พลังงานและโปรตีนต่ำกว่าความต้องการของร่างกายทั้งในภาวะปกติและขณะเจ็บป่วยนั้น โดยมีได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเลี้ยงดูด้านโภชนาการ ทำให้เด็กยังคงมีภาวะขาดโปรตีนและพลังงานต่อเนื่อง (ปีทมาภรณ์ แซ่ฮ่วน, 2542)

ลักษณะอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เด็กก่อนวัยเรียนจัดอยู่ในกลุ่มวัยเด็กตอนต้น เป็นวัยที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ดังที่มธุรส สว่างบำรุง (2543) ได้สรุปไว้ว่า เด็กวัยนี้มักจะสนใจความเปลี่ยนแปลงรอบตัว แต่จะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง รู้จักแยกแยะสิ่งที่ตนชอบและไม่ชอบ ดังนั้น ช่วงวัยนี้จึงเป็นวัยที่สำคัญในการปลูกฝังลักษณะต่างๆ โดยเฉพาะลักษณะนิสัยการรับประทานอาหาร เด็กในวัยนี้มักเกิดอาการเบื่ออาหารและปฏิเสธอาหารที่มีกลิ่นฉุน หรือมีรสขม เช่น ผัก (วิทวัส วัฒนาวินูล, 2545) ดังนั้น พ่อ แม่ ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องต้องตระหนักถึงความต้องการของเด็ก ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร เพราะปัญหาเด็กไม่รับประทานอาหาร หรือเบื่ออาหารอาจเกิดจากการที่เด็กเห็นพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ไม่รับประทานอาหารก็ได้ ดังนั้น พ่อ แม่ ผู้ปกครองจึงควรจัดอาหารให้มีสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายเด็ก โดยคำนึงถึงลักษณะของอาหารที่เหมาะสมด้วย

ศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็กฯ มีหลักการจัดอาหารตามคำแนะนำของประหยัด สายวิเชียร (2545) ดังนี้ คือ

1. จัดอาหารที่ไม่ซ้ำ จำเจ ในแต่ละวัน และให้มีครบทั้ง 5 หมู่
2. ฝึกให้เด็กช่วยตัวเองในการกินอาหาร โดยมีพี่เลี้ยงคอยดูแลให้ความช่วยเหลือ
3. จัดอาหารให้มีสีสันทัน สบายงาม โดยเฉพาะผัก จะใช้ผักที่มีสีต่างๆ กัน
4. เนื้อสัมผัสของอาหารจะต้องไม่แข็ง เหนียว หรือละเอียดเกินไป
5. รสอาหารทั้งหวาน และขม จะต้องมียรสอ่อนๆ
6. ให้เด็กได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วัน
7. ฝึกให้เด็กดื่มน้ำหลังอาหารทุกครั้ง รวมทั้งการแปรงฟันบ้วนปากหลังอาหาร
8. อาหารว่างจัดให้มีอาหารและขนมไทยด้วย

9. การใช้วัตถุดิบให้ปฏิบัติดังนี้ ให้ผสมข้าวกล้องกับข้าวขาวทุกครั้ง ใช้น้ำตาลที่ไม่ฟอกขาว ให้มีผักและผลไม้ทุกวัน วัตถุดิบทุกอย่างจะต้องสดใหม่ สะอาด

10. อุปกรณ์ เครื่องใช้ทุกอย่างของเด็กต้องรักษาความสะอาด ห้ามนำไปใช้อย่างอื่น

เมื่อเด็กก่อนวัยเรียนได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้เด็กเจริญเติบโตและมีพัฒนาการด้านต่างๆ อย่างรวดเร็ว เหมาะสมกับวัย อาหารจึงเป็นปัจจัยหลักในการเสริมสร้างร่างกายและสมองของเด็กในช่วง 3 ขวบปีแรก ซึ่งเป็นช่วงที่มีการพัฒนาของเซลล์สมองอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับสารอาหารอย่างมีคุณภาพครบถ้วนและเพียงพอ (สาคร ธนमितต์, 2542) เนื่องจากเด็กก่อนวัยเรียนจะรับประทานอาหารได้ทีละน้อย อาจต้องมีอาหารว่างระหว่างมื้อ ควรเลือกอาหารว่างที่มีประโยชน์ เช่น นานม หรือผลไม้ แต่ไม่ควรให้ขนมหวานจนเป็นนิสัย รวมถึงเครื่องดื่มพวกน้ำชา กาแฟ นอกจากนี้อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนนี้ไม่ควรให้อาหารประเภทหมักดอง อาหารเนื้อหรือปลาที่ปรุงไม่สุกและอาหารรสจัด

ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะของร่างกายที่เป็นผลมาจากการนำประโยชน์จากสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายไปใช้ สารอาหารดังกล่าวได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามินและน้ำ ภาวะโภชนาการจะปกติหรือบกพร่องขึ้นอยู่กับที่ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างครบถ้วน หรือมีความสมดุลระหว่างความต้องการสารอาหารของร่างกายและการได้รับสารอาหาร (Barker, 1991) การมีภาวะโภชนาการดีจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงการทำงานมีประสิทธิภาพ อายุยืน สุขภาพจิตดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ กระตือรือร้น สดชื่นแจ่มใสและมีสมาธิ โดยเฉพาะในวัยเด็กยังส่งผลถึงพัฒนาการทางสมอง และสติปัญญา (Townsend, 1985) ดังนั้นภาวะโภชนาการจึงมีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพของเด็กที่จะส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา เด็กก่อนวัยเรียนเป็นวัยที่มักจะมีปัญหาภาวะโภชนาการ ซึ่งได้แก่ปัญหาการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกินพอ แม่ ผู้ปกครองของเด็กวัยนี้จึงควรมีความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับโภชนาการ เพื่อจะสามารถจัดหาอาหารให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายต้องการ ซึ่งจะสามารถป้องกันแก้ไขและฟื้นฟูภาวะโภชนาการสำหรับบุตรหลานของตนได้ (อ่ำไพพรรณ ปัญญาโรจน์, 2542) ในการเรียนรู้ของพ่อ แม่ ผู้ปกครอง นอกจากทฤษฎีที่ได้มาจากสถานศึกษา ตำรา และหนังสือต่างๆ แล้ว ยังได้ทักษะจากการปฏิบัติกับเด็ก ได้เห็นและได้ยื่นคว้า อยู่เสมอ (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) ดังนั้น พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรเห็นความสำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ ที่เป็นประโยชน์สำหรับเด็กเพื่อใช้

ในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ เพราะภาวะโภชนาการที่ดีเป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับสุขภาพของเด็ก

การประเมินภาวะโภชนาการ คือ การตรวจสอบสภาพร่างกายของบุคคลที่มีผลจากการบริโภคอาหาร การใช้ประโยชน์จากอาหาร การขับถ่ายว่าเป็นอย่างไร โภชนาการดีหรือไม่ ดัชนีที่บ่งชี้ถึงภาวะโภชนาการทั้งปัจจุบันและอดีตของเด็กระดับนี้ที่สำคัญ ได้แก่ น้ำหนักต่ออายุ ส่วนสูงต่ออายุ และน้ำหนักต่อส่วนสูง (สิริวัฒน์ อายุวัฒน์, 2539) ดังนี้คือ

1. น้ำหนักต่ออายุ (Weight for Age) เป็นดัชนีที่ใช้บ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงในระยะสั้นของพลังงานสำรองในร่างกาย วิธีนี้ได้รับความนิยมใช้กันมากที่สุด เป็นดัชนีที่ไวต่อการขาดอาหารหรือการป่วยที่เป็นสาเหตุทำให้เด็กมีการชะงักของการเจริญเติบโต ซึ่งบ่งบอกถึงการขาดอาหารตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

2. ส่วนสูงต่ออายุ (Height for Age) เนื่องจากส่วนสูงมีการเปลี่ยนแปลงมากกว่าน้ำหนัก ดังนั้นถ้าเด็กขาดสารอาหารในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ส่วนสูงก็จะยังคงปกติ จึงใช้เป็นดัชนีชี้วัดภาวะทุพโภชนาการชนิดเรื้อรังหรือระยะยาวที่มีผลกระทบต่อเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กนั้นเตี้ยแคระ แสดงให้เห็นสถานการณ์ทางด้านโภชนาการของเด็กในชุมชนนั้นมีปัญหาต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน ทั้งในด้านความชุกของโรคติดต่อ การเลี้ยงดูบุตรที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ และฐานะเศรษฐกิจของชุมชน

3. น้ำหนักต่อส่วนสูง (Weight for Height) อาจใช้ในชุมชนที่ไม่ทราบอายุเด็กที่แน่นอน หรือกรณีที่น้ำหนักต่ออายุของเด็กต่ำกว่าร้อยละ 60 ของน้ำหนักมาตรฐาน ค่าน้ำหนักต่อส่วนสูงจะสามารถแยกแยะระหว่างเด็กเตี้ยแคระจากกรรมพันธุ์กับเด็กที่มีภาวะขาดโปรตีนและพลังงาน สามารถบอกภาวะพอมแกรนจากการขาดโปรตีนและพลังงานในระยะเฉียบพลันหรือในระยะแรกได้ดี นอกจากนี้ยังบ่งชี้ถึงภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วนได้

น้ำหนัก (weight) นิยมใช้กันมากที่สุดในการประเมินภาวะโภชนาการในเด็ก เพราะเป็นวิธีที่ง่ายในการชั่งและแปลผลไม่ว่าจะเป็นทีมสุขภาพ หรืออาสาสมัครสาธารณสุข สามารถใช้วิธีการชั่งน้ำหนักในการประเมินภาวะโภชนาการ โดยเฉพาะสามารถบอกการเปลี่ยนแปลงของภาวะทุพโภชนาการในระยะเฉียบพลัน เช่น ถ้าเด็กมีอาการป่วย ส่วนสูงของเด็กจะไม่เปลี่ยนแปลง แต่น้ำหนักของเด็กมักจะเปลี่ยนแปลง น้ำหนักจึงเป็นดัชนีที่เร็ว และไวต่อการวินิจฉัย ภาวะทุพโภชนาการ โดยเฉพาะจะบ่งชี้ถึงภาวะโภชนาการในปัจจุบันของเด็ก

ส่วนสูง (height) เป็นตัวบ่งชี้ถึงการพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ หรือการเจริญเติบโตของร่างกายในหน่วยของความยาว และสามารถนำมาใช้ประเมินภาวะโภชนาการของเด็กได้ แต่ส่วนสูงไม่แสดงผลรวดเร็วเท่ากับน้ำหนัก ในการบ่งชี้ภาวะทุพโภชนาการ และวิธีการวัดส่วนสูง

ในทางปฏิบัติไม่ง่ายเหมือนการชั่งน้ำหนัก อย่างไรก็ตามก็มีส่วนสูงมีข้อได้เปรียบตรงที่ส่วนสูงบอกถึงภาวะทุพโภชนาการระยะเรื้อรังได้

การประเมินภาวะโภชนาการ มีความสำคัญไม่เฉพาะเพื่อการค้นหา หรือวินิจฉัยภาวะทุพโภชนาการในระยะเริ่มแรกเท่านั้น หากยังรวมถึงเพื่อการติดตาม ประเมินการคืนสู่สภาพปกติในระยะยาวของเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการอย่างรุนแรง นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในการประเมินประสิทธิผลของโครงการเกี่ยวกับงานป้องกันภาวะโภชนาการ

ในการศึกษาครั้งนี้ การประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าน้ำหนักต่ออายุเป็นตัวบ่งชี้ใช้วิธีเทียบกับกราฟ แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กชายและเด็กหญิง อายุ 0 - 2 ปี และ 2 - 7 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วีราภรณ์ พุทวงศ์ (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองให้กับเด็กอนุบาล ประชากรคือ ผู้ปกครองที่จัดเตรียมอาหารให้กับเด็กระดับอนุบาลโรงเรียนบ้านปางสัก ตำบลแม่สุ่น อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 44 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ผลด้วยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมด้านการรับรู้ทางโภชนาการ และการจัดเตรียมอาหาร ผลการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองจบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า มีการรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารอยู่ในระดับดี เด็กส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ เมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารนั้น ผู้ปกครองของเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ มีการรับรู้ดีกว่าผู้ปกครองของเด็กที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์และน้ำหนักเกินเกณฑ์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของดวงเดือน มุลกลาง (2546) เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยของผู้ปกครองโรงเรียนบ้านบวก อำเภอถ้ำ จังหวัดลำพูน โดยการศึกษาจากผู้ปกครองนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา จำนวน 35 คน ประจำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 เก็บข้อมูลด้วยการสอบถามแบบไม่มีโครงสร้าง พบว่า ผู้ปกครองให้ความสำคัญและดูแลเกี่ยวกับเรื่องอาหารและโภชนาการ เครื่องนุ่งห่ม และการพักผ่อน ฝึกให้เด็กใช้อุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร การรักษาความสะอาดร่างกาย เครื่องแต่งกาย และการขับถ่าย

ส่วนสิรินาด มั่นศิลป์ (2548) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาล ประชากรคือ ผู้ปกครองจำนวน 35 คน และเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 1 - 3 โรงเรียนอนุบาลมั่นศิลป์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 35 คน รวม 70 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามผู้ปกครอง และข้อมูลจากแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงจากบัตรบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน แล้วเปรียบเทียบกับกราฟ

แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 2 – 7 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 ผลการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองมีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับดีมาก เด็กส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กอนุบาล พบว่ามีความสัมพันธ์กันน้อย

นอกจากนี้เขาวนิ วงษ์ศิริ (2540) ได้ทำการทดลองเรื่อง การปรับพฤติกรรม การรับประทานอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้หลักการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและครู ของโรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมรับประทานอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้หลักการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง และครูร่วมกับการสนทนากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นกลุ่มผู้ปกครอง จำนวน 47 คน และนักเรียนชั้นอนุบาลที่มีอายุระหว่าง 3 – 5 ปี จำนวน 47 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามผู้ปกครอง แบบทดสอบนักเรียน แบบสำรวจปริมาณอาหารที่เด็กได้รับใน 1 วัน แบบบันทึกความถี่ในการรับประทานอาหารของเด็ก แบบประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง และแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม ผลการทดลองพบว่า การเปลี่ยนพฤติกรรม ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติของผู้ปกครองในการให้อาหารเด็กเปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง รวมถึงการเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กด้านความรู้ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับปรีดา ดีสุวรรณ (2541) ได้ศึกษา ความรู้ด้านโภชนาการ เกี่ยวกับรูปแบบการ ดำเนินการแก้ไขทุพโภชนาการในเด็กต่ำกว่า 5 ปี ของจังหวัดแพร่ มีวัตถุประสงค์เพื่อเฝ้าระวัง และการมีส่วนร่วมของชุมชนในการแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ซึ่งประชากร คือผู้ปกครองจำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามผู้ปกครอง พบว่า มารดาที่ขาดความรู้เรื่องคุณค่าและความสำคัญของอาหาร จึงไม่ให้อาหารประเภทเนื้อสัตว์ และไข่ เพียงพอกับที่เด็กต้องการ ทำให้เด็กก่อนวัยเรียนเกิดภาวะขาดโปรตีนและพลังงาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมจิตต์ พฤษะวิตานนท์ และคณะ (2540) ซึ่งทำการสำรวจภาวะโภชนาการใน เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ของชุมชนเสนานิคม 2 เขตบางเขน กรุงเทพฯ จำนวน 117 คน โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทางความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของมารดา และความเชื่อที่ไม่ถูกต้องใน การงดอาหารหลังคลอดที่มีผลต่อภาวะทุพโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า มารดาในชุมชน แออัด มีการปฏิบัติดูแลเด็กไม่ถูกต้อง สาเหตุเนื่องจากมารดาของเด็กเหล่านี้ขาดความรู้เกี่ยวกับ โรคขาดสารอาหารในเด็ก ไม่ตระหนักถึงอันตรายของโรคขาดสารอาหารอีกทั้งไม่มีความรู้ในเรื่อง การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนด้วย

Melinda S. Sothorn (2004) ได้ศึกษางานวิจัย ระหว่างปี 1980 – 2003 เกี่ยวกับ การป้องกัน โรคอ้วนในเด็ก ด้านกิจกรรม การออกกำลังกายและภาวะโภชนาการ ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกัน โรคอ้วนในเด็ก และโรคเกี่ยวกับระบบการเผาผลาญสารอาหาร ผลการศึกษาพบว่า สถานการณ์ปัจจุบันทั้งด้านสิ่งแวดล้อม การใช้ชีวิตประจำวันของเด็ก รวมถึง การออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารที่มีแคลอรีสูง ทำให้เด็กมีโอกาสเสี่ยงเป็น โรคอ้วนได้ ดังนั้นทุกฝ่ายต้องร่วมมือกันเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้น กล่าวคือ โรงเรียนซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มเป้าหมายแรกที่ต้องให้ความรู้แก่พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ บุตรหลาน โดยแนะนำให้เด็กลดการดู TV เล่นเกมสื่อกอมพิวเตอร์ และลดหรืองดขนมที่ไม่มี ประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งโรงเรียนควรกระตุ้นและส่งเสริมให้นักเรียนรับประทานอาหารและ เครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพในปริมาณที่เหมาะสม อีกทั้งควรจัดกิจกรรมให้เด็กได้เล่นและเคลื่อนไหว เป็นประจำ นอกจากนี้การดูแลสุขภาพยังควรให้กำลังใจและสนับสนุนเด็กที่มีภาวะ โภชนาการเกิน ให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการกิน รวมทั้งชุมชนต้องพยายามประชาสัมพันธ์และให้ข้อมูล ข่าวสารซึ่งส่งเสริมด้านสภาพแวดล้อมที่จะกระตุ้นให้เด็กออกกำลังกาย และมีโภชนาการเพื่อ สุขภาพดีด้วย

Carine A. and other (2004) ได้ศึกษา ความแตกต่างในอาหารของแม่ที่เตรียมความเป็น แม่ ซึ่งมีความต่างกันด้านการศึกษา นั้น สามารถอธิบายความแตกต่างในการบริโภคอาหารของเด็ก ชาวเพลมมิชในกลุ่มเด็กก่อนวัยเรียนได้หรือไม่ โดยให้แม่ของเด็กอายุ 2 ปีครึ่ง ถึง 7 ปี จำนวน 316 คน ทำแบบสอบถามที่เกี่ยวกับการควบคุมตนเอง ผลปรากฏว่า ความแตกต่างของการศึกษามี ผลต่อการบริโภคของเด็กและแม่ของเด็ก ทั้งด้านความถี่ในการรับประทานผลไม้ ผัก และ น้ำอัดลม รวมถึงการควบคุมการรับประทานอาหารหวาน และการยับยั้งพฤติกรรมต้นแบบที่ไม่ดี ยิ่งไปกว่านั้นการรับประทานอาหารของแม่เด็กทำให้สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ 4 ประการ คือ การรับประทานผักของเด็ก การดื่มน้ำอัดลม การรับประทานขนม และการใช้อาหารเป็นรางวัล เพื่อการรับประทานอาหารหวาน ความแตกต่างทางด้านรับประทานของเด็กขึ้นอยู่กับ ระดับการศึกษาของมารดา หมายความว่า การรับประทานของเด็กขึ้นอยู่กับรับประทานอาหาร ของแม่และการฝึกที่แม่ฝึกนิสัยของลูกในการรับประทานผักและผลไม้ และการห้ามดื่มน้ำอัดลม ด้วย

Meizi He and other (2005) ได้ศึกษา พฤติกรรมการสังเกตของเด็กก่อนวัยเรียน การศึกษา นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาความเข้าใจที่แท้จริงของพ่อ แม่ เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูสื่อที่ฉายผ่าน จอภาพของเด็กก่อนวัยเรียน โดยทำการทดลองกับพ่อ แม่ ของเด็กวัย 2 ปี 5 เดือน ถึง 5 ปี ทุกคน ถูกบันทึกเสียงและตีความหมายของทุกคำพูดโดยนักวิจัย 2 คน ผลที่ได้คือ พ่อ แม่ จำนวนมาก

ไม่สนใจสื่อที่ฉายผ่านจอ ซึ่งเด็กๆ ให้ความสนใจทุกๆ ที่เนื้อหาบนจอภาพเป็นเรื่องที่กระตุ้นความสนใจของพวกเขาเป็นพิเศษตาม พ่อ แม่ จำนวนน้อยมากที่เข้าใจความเชื่อมโยงกันของพฤติกรรม การดูสื่อบนจอภาพของเด็กก่อนวัยเรียน และความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคอ้วน โดยสรุปแล้ว พ่อ แม่ ควรตระหนักถึงปัญหาสุขภาพให้มากขึ้น โดยเฉพาะผลกระทบที่เกิดจากการดูสื่อที่เป็นจอภาพมากเกินไปของเด็กก่อนวัยเรียน โรคอ้วนในวัยเด็กนับเป็นปัญหาสุขภาพที่น่าวิตกในประเทศแคนาดา ซึ่งถูกนำเสนอผ่านทางสื่อที่เป็นภาพต่างๆ ผ่านทางจอ เช่น ทีวี คอมพิวเตอร์ และวิดีโอ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของเด็กนี้อาจเป็นประโยชน์ต่อการสร้างสรรค์รายการที่มีความหลากหลายเพื่อป้องกันโรคอ้วนในเบื้องต้น

กรอบแนวคิดในการศึกษา

การศึกษานี้ ผู้ศึกษาได้แนวคิดจากการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในด้านความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองในเรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหาร ปริมาณสารอาหาร คุณค่าและประโยชน์ของอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน และการประเมินภาวะโภชนาการของเด็ก โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กชายและเด็กหญิงอายุ 0-2 ปี และ 2-7 ปีของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved