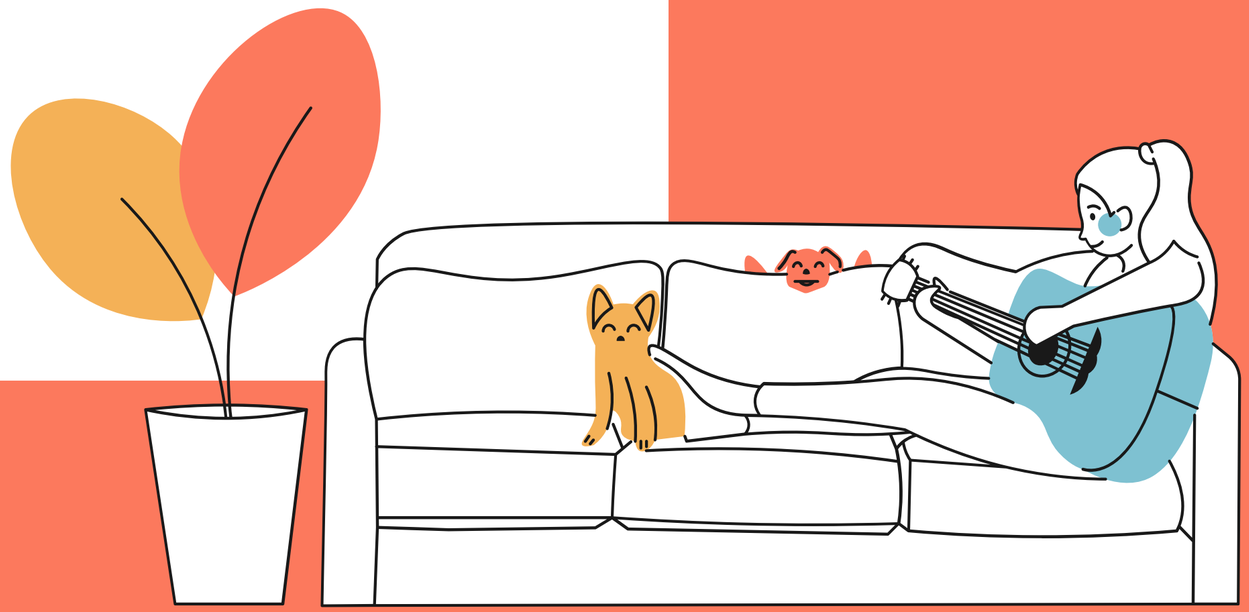
โภชนาการทุกกลุ่มวัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เรียม นมรักษ์

ความต้องการพลังงานและสารอาหารสำหรับทารก



ทารกควรได้รับน้ำนมแม่อย่างเดียว อย่างน้อย 6 เดือนแรก หรือน้ำนมผสม กรณีแม่มีปัญหาสุขภาพ

ทารกอายุครบ 6 เดือนขึ้นไป เริ่มให้อาหารเสริม เช่น กล้วยบด น้ำส้ม

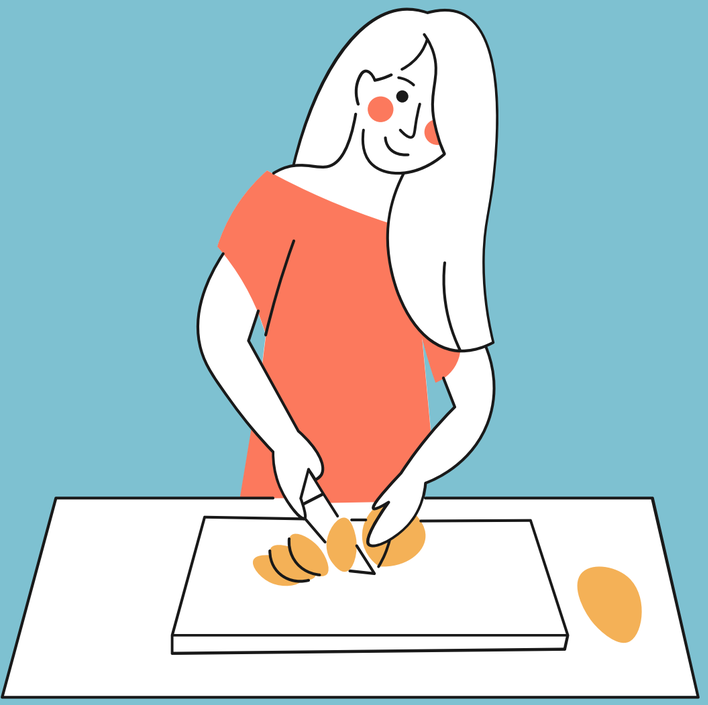
การเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่

การเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่

แม่ที่มีภาวะโภชนาการดี

- น้ำนมแม่จะมีสารอาหารทุกอย่างครบถ้วน ในช่วง 6 เดือนแรก ปริมาณน้ำนมแม่โดยเฉลี่ยจะอยู่ระหว่าง 700 – 800 มิลลิลิตรต่อวัน ซึ่งเพียงพอสำหรับทารก
- หลังจากนั้นปริมาณน้ำนมแม่จะค่อยๆ ลดลงเป็นประมาณ 600 มิลลิลิตรต่อวัน ในช่วง 6-12 เดือน และเป็น 550 มิลลิลิตรต่อวันในระยะ 12-24 เดือนหลังคลอด
- ทารกปกติที่กินนมแม่สามารถเติบโตได้ดี ในช่วงที่กินนมแม่อย่างเดียว โดยยังไม่ให้กินอาหารอื่นในช่วง 4-6 เดือนแรก แต่นมแม่ยังมีประโยชน์อยู่ สามารถให้ทารกกินต่อไปได้จนถึง 18 เดือน โดยให้ทารกกินอาหารตามวัยเป็นอาหารหลัก แล้วให้กินนมเสริมควบคู่กันไป

อาหารเสริม



อาหารอื่นๆ ที่ทารกได้รับนอกเหนือจากนมแม่หรือนมผสมในช่วง ขวบปีแรก

- เพื่อให้ทารกได้รับสารอาหารครบถ้วนและพอเพียงสำหรับการเจริญเติบโต รวมทั้งมีพัฒนาการในการกินอย่างเหมาะสม
- การให้อาหารเสริมที่มีคุณภาพและปริมาณเหมาะสมกับวัยเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพของทารก ส่งผลต่อร่างกายและสติปัญญาในระยะยาวได้

การจัดอาหารสำหรับเด็กทารก

- **เด็กอายุ 6 เดือน**
  - **กินนมแม่และอาหารอื่น 1 มื้อ**
  - **ข้าว** ข้าวบด 3 ช้อนกินข้าว ควรจะเป็นข้าวบดละเอียด
  - **ไข่และเนื้อสัตว์** กินไข่แดงครึ่งฟองสลับกับตับบด 1 ช้อนกินข้าว หรือปลาบด 2 ช้อนกินข้าว โดยเนื้อปลาได้แก่ ปลาทู ปลาช่อนฯ
  - **ผัก** ผักสดบกครึ่งช้อนกินข้าว ได้แก่ ผักตำลึง ผักกวางตุ้ง ฟักทองฯ
  - **ผลไม้** ผลไม้สุก 1 ถึง 2 ชิ้น ได้แก่ มะละกอสุก หรือมะม่วงสุก ส้ม หรือกล้วยน้ำว้าสุก ตอนแรกเริ่มให้ทีละน้อยก่อน แล้วค่อยๆเพิ่มขึ้นจนได้รับปริมาณตามที่แนะนำ

โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน

- เด็กที่เรียนอยู่ในระดับประถมศึกษาอายุระหว่าง 6-12 ปี
- อัตราการเจริญเติบโตจะช้ากว่าวัยทารก
  - วัยก่อนเรียนการเจริญเติบโตจะเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ
- เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต มีพัฒนาการทางด้านกระดูก ฟัน กล้ามเนื้อและระบบต่างๆ

ความต้องการพลังงานและสารอาหาร

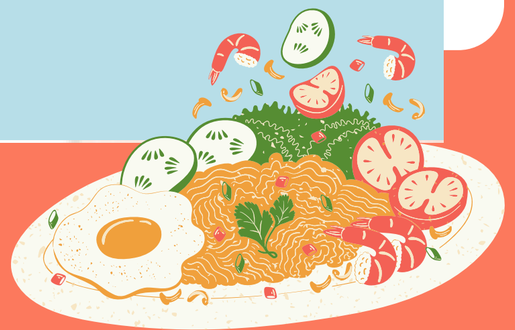
อายุ (ปี)	พลังงาน (Kcal)	คาร์โบไฮเดรต (g)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)
6-8	1400	ร้อยละ 55-60	โปรตีน ร้อยละ 10-15	ร้อยละ 25-30
9-12 (ชาย)	1700			
9-10 (หญิง)	1600			

ความต้องการโปรตีน

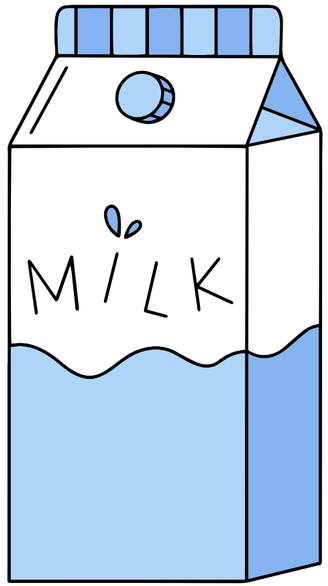
การขาดโปรตีนทำให้เตี้ย แคระแกร็น กล้ามเนื้อลีบ ภูมิต้านทานต่ำ สติปัญญาต่ำ และเรียนรู้ช้า ซึ่งไม่สามารถแก้ไขให้กลับคืนมาเป็นปกติได้แม้ว่าจะได้รับการแก้ไขแล้วก็ตาม

หากได้รับพลังงานไม่เพียงพอ ร่างกายจะใช้โปรตีนให้เกิดพลังงานแทนการนำไปใช้สร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เป็นผลให้การเจริญเติบโตไม่เต็มที่

แหล่งอาหารของโปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง



- เด็กวัยนี้ควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้งเช่น ถั่วกวน เต้าส่วน
- นม ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว จะเป็นนมสดหรือนมถั่วเหลืองก็ได้
- ผักต่าง ๆ ควรให้เด็กรับประทานผักทุกวัน ทั้งชนิดใบเขียวและใบเหลือง
- ผลไม้ต่างๆ เป็นแหล่งวิตามินซี เด็กควรรับประทานผลไม้ทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 1-2 ผล
- ไขมันหรือน้ำมัน เด็ก ควรรับประทานวันละ 2 ½ - 3 ช้อนโต๊ะ ในรูปของอาหารผัดหรือทอด



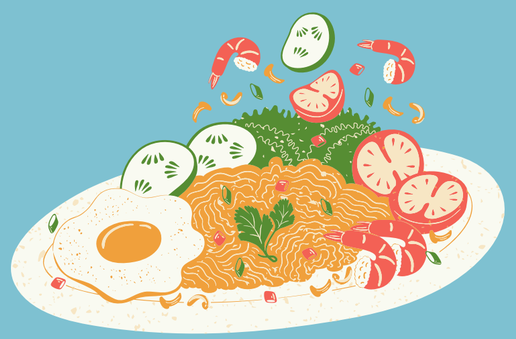
การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน (Food for school child)

- ในการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีความต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอ
  และ 1,700 แคลอรี โดยนำหลักการจัดกลุ่มอาหารจากธงโภชนาการมาใช้ ดังตารา
  การจัดกลุ่มอาหารจากธงโภชนาการ

กลุ่มอาหาร ที่ควรกินครบใน 1 วัน	เด็กวัยเรียนต้องการ พลังงานวันละ 1,600แคลอรี	เด็กวัยเรียนต้องการ พลังงานวันละ 1,700แคลอรี
ข้าว – แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม	8 ทัพพี 4 ทัพพี 3 ส่วน 6 ช้อนกินข้าว 2 แก้ว	9ทัพพี 4 ทัพพี 3 ส่วน 7 ช้อนกินข้าว 2 แก้ว

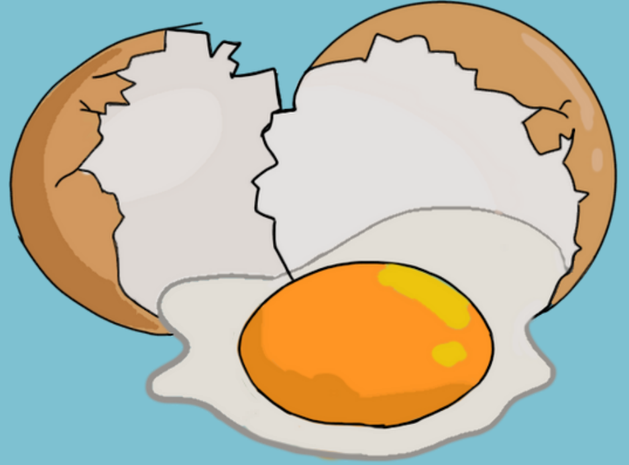
โภชนาการ
สำหรับวัยรุ่น

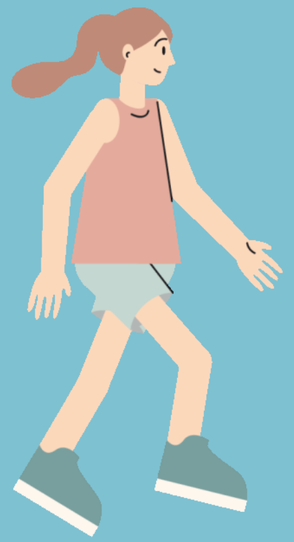
การบริโภคอาหารสำหรับวัยรุ่น



1. วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และแต่ละหมู่ให้หลากหลาย
2. พลังงานที่ได้รับจากอาหารและกิจกรรมของร่างกายควรสมดุลกัน เพื่อให้มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม
3. พลังงานที่ได้รับส่วนใหญ่ควรมาจากคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ได้แก่ ข้าว ธัญพืช โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าวกล้องควรรับประทานทุกวัน
4. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ และควรรับประทานเครื่องในสัตว์และอาหารทะเล สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง หรือใช้เกลือที่ผสมไอโอดีนในการปรุงอาหาร เพื่อได้รับไอโอดีนที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

การบริโภคอาหารสำหรับวัยรุ่น

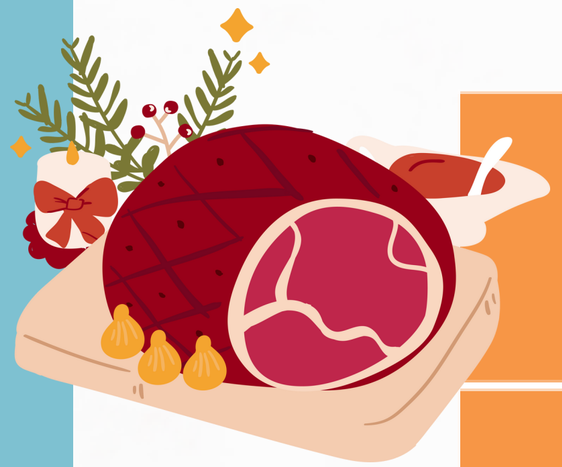




- ไข่ เป็นแหล่งโปรตีน และยังให้วิตามินเอและธาตุเหล็ก ควรได้รับไข่วันละ 1-2 ฟองทุกวัน 6.
- ถั่วเมล็ดแห้งเป็นอาหารที่มีโปรตีน วิตามินบี 1 และบี 2 มาก ควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง อาจประกอบเป็นอาหารคาวหรือกินเป็นขนม เช่น ถั่วทอด ขนม ถั่วแปบ
- นม ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว จะเป็นนมวัว หรือนมถั่วเหลืองก็ได้

การจัดอาหารสำหรับวัยรุ่น (Food for adolescence)

- ในการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยรุ่นที่มีความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี โดยนำหลักการจัดกลุ่มอาหารจากธงโภชนาการมาใช้ ดังตารางแสดงกลุ่มอาหารที่วัยรุ่นควรกินครบใน 1 วัน



กลุ่มอาหาร ที่ควรกินครบใน 1 วัน	เด็กวัยรุ่น ต้องการพลังงานวันละ 2,300 กิโลแคลอรี
ข้าว – แป้ง	11 ทัพพี
ผัก	6 ทัพพี
ผลไม้	5 ส่วน
เนื้อสัตว์	11 ช้อนกินข้าว
นม	1 แก้ว

การจัดอาหารสำหรับผู้ใหญ่ (Food for adult)

- การจัดอาหารสำหรับผู้ใหญ่ที่มีความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี โดยนำหลักการจัดอาหารจากธงโภชนาการมาใช้ดังต่อไปนี้

กลุ่มอาหาร ที่ควรกินครบใน 1 วัน	ผู้ใหญ่ ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
ข้าว – แป้ง	10 ทัพพี
ผัก	5 ทัพพี
ผลไม้	4 ส่วน
เนื้อสัตว์	9 ช้อนกินข้าว
นม	1 แก้ว
น้ำมัน (ไม่ควรเกิน)	7 ช้อนชา

การจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ (Food for old age)

- ผู้สูงอายุมีความต้องการ อาหารและสารอาหารเช่นเดียวกับบุคคลวัยอื่นๆ จะแตกต่างกันก็ในเรื่องลักษณะและปริมาณในการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีความต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี โดยการนำหลักการจัดอาหารจากธงโภชนาการมาใช้ดังตาราง

กลุ่มอาหาร ที่ควรกินครบใน 1 วัน	ผู้ใหญ่ ต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี
ข้าว – แป้ง	8 ทัพพี
ผัก	6 ทัพพี
ผลไม้	4 ส่วน
เนื้อสัตว์	6 ช้อนกินข้าว
นม	1 แก้ว
น้ำมัน (ไม่ควรเกิน)	5 ช้อนชา