



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการศึกษาความคิดเห็นด้านโภชนาการสำหรับเด็กของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเกินเกณฑ์มาตรฐาน ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เด็กวัยอนุบาล
  - 1.1 ความหมายของเด็กวัยอนุบาล
  - 1.2 ความสำคัญของเด็กวัยอนุบาล
  - 1.3 พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กวัยอนุบาล
2. โภชนาการของเด็กวัยอนุบาล
  - 2.1 ความหมายของโภชนาการเด็กวัยอนุบาล
  - 2.2 ความสำคัญของโภชนาการเด็กวัยอนุบาล
    - 2.2.1 พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล
    - 2.2.2 ความต้องการอาหารของเด็กวัยอนุบาล
    - 2.2.3 ปัญหาที่เกิดจากการจัดโภชนาการของเด็กวัยอนุบาล
      - ก. เด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
      - ข. เด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
3. บทบาทของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลในการจัดโภชนาการ
  - 3.1 ความหมายของบทบาทของผู้ปกครองในการจัดโภชนาการ
  - 3.2 ความสำคัญของบทบาทของผู้ปกครองในการจัดโภชนาการ
  - 3.3 บทบาทของผู้ปกครองในการจัดโภชนาการให้กับเด็กวัยอนุบาล
    - 3.3.1 การเป็นแบบอย่าง
    - 3.3.2 การวางแผนเกี่ยวกับอาหาร
    - 3.3.3 การสอนเกี่ยวกับโภชนาการและการรับประทานอาหาร

## 1. เด็กวัยอนุบาล

### 1.1 ความหมายของเด็กวัยอนุบาล

คำว่า "เด็กวัยอนุบาล" มีผู้เรียกต่างกันไป เช่น "เด็กก่อนวัยเรียน" "เด็กปฐมวัย" โดยแต่ละคำจะมีความหมายใกล้เคียงกัน ซึ่งเด็กวัยอนุบาลจะจัดอยู่ในเด็กปฐมวัยด้วย

"เด็กวัยปฐมวัย" ตามความหมายของ The National Association for Education of Young Children's Early Childhood Education Guidelines (Seefeldt & Barbour อ้างถึงใน เยาวภา เดชะคุปต์, 2542:12) ให้ความหมายว่า "เด็กวัยปฐมวัย" หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 8 ปี

ส่วน Massloglia (อ้างถึงในเยาวภา เดชะคุปต์, 2542) กล่าวว่าเด็กปฐมวัย (Early Childhood) เป็นคำที่ใช้เรียกเด็กที่มีอายุตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึง 6 ปี ซึ่งอยู่ในวัยที่คุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กำลังเริ่มต้นพัฒนาอย่างเต็มที่

วิล วัฒนา กล่าวว่า เด็กวัยอนุบาล หมายถึง เด็กอายุตั้งแต่ 3ปี – 5ปี เป็นวัยที่จะเริ่มรู้จักกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น การเจริญเติบโตจะช้าลงกว่าเด็กวัยทารก แต่การเจริญเติบโตจะเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนี้ Freud (1962 อ้างถึงในสุโขทัยธรรมาราช, 2537) เน้นความสำคัญของประสบการณ์วัยเด็กในระยะ 6 ปีแรกของชีวิต เพราะพัฒนาการของเด็กวัยนี้จะมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อพัฒนาการในวัยต่อ ๆ มา

Erikson (อ้างถึงใน อภรณ์ เลิศสุโภชนวิชัย, 2542) อธิบายว่าเมื่อเด็กเติบโตขึ้น จะมีความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ในสังคมเพิ่มมากขึ้นด้วย เด็กจะพบปัญหาด้านการปรับตัว หากประสบความสำเร็จในการปรับตัวแต่ละขั้นของพัฒนาการจะช่วยให้เด็กได้สร้างบุคลิกภาพและความสามารถในการแก้ไขปัญหาในระยะต่อไป โดยเฉพาะในวัยแรกเกิดถึง 6 ปี เป็นระยะที่เด็กเกิดความรู้สึกที่ดี เด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมีความคิดริเริ่มมองโลกในแง่ดี

กล่าวโดยสรุป เด็กวัยอนุบาลหมายถึง เด็กที่มีอายุ 3-5 ปีทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา ซึ่งพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กำลังพัฒนาอย่างเต็มที่

### 1.2 ความสำคัญของเด็กวัยอนุบาล

เด็กเป็นทรัพยากรที่มีค่ายิ่งเป็นความหวังของครอบครัว เป็นผู้สืบทอดมรดกทางวัฒนธรรม และความเป็นมนุษยชาติ เป็นพลังงานสำคัญในการพัฒนาประเทศจึงขึ้นอยู่กับคุณภาพของเด็ก เด็กที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ มีพัฒนาการในทุก ๆ ด้านที่เหมาะสมกับวัย ไม่ว่าจะ

จะเป็นพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคมและจริยธรรม จะเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ

เด็กในวัยเริ่มแรกของชีวิต หรือที่เรียก “เด็กปฐมวัย” คือ วัยตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 ปี จัดได้ว่าเป็นระยะที่สำคัญที่สุดของชีวิตทั้งนี้เพราะพัฒนาการทุกด้านของมนุษย์ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม บุคลิกภาพ โดยเฉพาะด้านสติปัญญาจะเจริญมากที่สุดในช่วงนี้ และพัฒนาการใด ๆ ในวัยนี้จะเป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการในช่วงอื่น ๆ ของชีวิตเป็นอย่างมาก ดังที่นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้กล่าวถึงความสำคัญของเด็กในวัยนี้เอาไว้ดังนี้

Hurlock (อ้างถึงในเยาเวภา เดชะคุปต์, 2542) กล่าวว่าวัยเด็กนับได้ว่าเป็นวัยแห่งวิกฤตการณ์ในการพัฒนาบุคลิกภาพเป็นระยะสร้างพื้นฐานของจิตใจในวัยผู้ใหญ่ต่อไปบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่แม้ว่าจะมีความแตกต่างไปจากวัยเด็กมากเท่าใดก็ตาม แต่จะเป็นความแตกต่างที่ถือกำเนิดจากรากฐานในวัยเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับ Richard C. Spinthall (1974) กล่าวว่าในช่วง 5 ปีแรกของมนุษย์เป็นช่วงวิกฤติของชีวิต เป็นระยะที่สำคัญที่สุดในการวางรากฐานของบุคลิกภาพ ซึ่งการพัฒนาบุคลิกภาพนั้นเด็กจะต้องมีการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ได้รับโดยการตอบสนองนี้มีผลมาจากวุฒิภาวะทางร่างกายสติปัญญาและประสบการณ์ที่ได้รับจากสภาพแวดล้อม

Piaget (1980 อ้างถึงใน รสสุคนธ์ วัฒนรุกษ์, 2545) ศึกษาพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาอย่างสมบูรณ์ Piaget เน้นให้ความสำคัญกับกระบวนการพัฒนาของสติปัญญา พิจารณาเจตสันใจวิธีการคิด กระบวนการคิดของเด็กมากกว่าผลการตอบสนองจากความคิด เด็กจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากรอบตัว โดยอาศัยกระบวนการทำงานที่สำคัญของโครงสร้างทางสติปัญญาคือกระบวนการปรับเข้าสู่โครงสร้าง (Assimilation) และการปรับขยายโครงสร้าง (Accommodation) ผลการทำงานของกระบวนการดังกล่าวจะเกิดโครงสร้าง (Schema) ขึ้นในสองโครงสร้างต่าง ๆ จะพัฒนาขึ้นตามระดับอายุในเด็กปฐมวัย พัฒนาการทางสติปัญญาจะเจริญสูงสุดในขั้นก่อนเกิดปฏิบัติการ ความสามารถของเด็กวัยนี้อยู่ในลักษณะจำกัด การคิดหาเหตุผลยังติดอยู่ที่การรับรู้ จึงจำเป็นต้องฝึกทักษะในการใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ให้กับเด็ก เพื่อพัฒนาประสาทรับรู้และเคลื่อนไหว รวมทั้งจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญาให้กับเด็ก

Freud (อ้างถึงใน ชมรมจิตเวชเด็กและวัยรุ่น, 2545) ได้ย้ำให้เห็นว่า วัยเริ่มต้นของชีวิตมนุษย์ คือ ระยะ 5 ปีแรกของมนุษย์ ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับในตอนต้น ๆ ของชีวิตจะมีอิทธิพลต่อชีวิตของมนุษย์จนถึงวาระสุดท้าย เขาเชื่อว่าการอบรมเลี้ยงดูในระยะปฐมวัยนั้นจะมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กในอนาคต

Bloom (อ้างถึงในเยาวภา เดชะคุปต์, 2542) ได้รายงานผลการวิจัยของเขาในหนังสือชื่อ "ความมั่นคงและเปลี่ยนแปลงในบุคลิกภาพของมนุษย์" (Stability and Change in Human Characteristics) ซึ่งกล่าวว่าเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงขวบปีแรกจะพัฒนาร้อยละ 20 เมื่ออายุ 4 ปี จะพัฒนาด้านสติปัญญาถึงร้อยละ 50 และจากช่วงอายุ 4 - 8 ปี จะพัฒนาเพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 30 รวมเป็น ร้อยละ 80 และที่เหลืออีกร้อยละ 20 จะอยู่ในช่วง 8 - 17 ปี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสติปัญญาของมนุษย์มากกว่า 3 ใน 4 จะได้รับการพัฒนาในปฐมวัย ซึ่งถ้าหากว่าไม่ได้รับการพัฒนาในด้านสติปัญญาอย่างถูกต้อง ความสามารถในการเรียนรู้ อาจจะถูกยับยั้ง บลุ่มยังพบอีกด้วยว่าสิ่งแวดล้อมมีส่วนสำคัญหรือเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งแสดงว่าสิ่งแวดล้อมมีผลต่อพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กในระยะ 6 ปีแรกของชีวิตมากกว่าในระยะอื่น ๆ

Erikson (อ้างถึงใน หรรษา นิลวิเชียร: 2535) กล่าวว่า วัยทารกตอนปลายเป็นช่วงที่บุคคลเรียนรู้เจตคติของความมั่นใจหรือไม่มั่นใจ ซึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งที่พ่อแม่ให้สิ่งที่เด็กต้องการอาหาร การเอาใจใส่ และความรักอย่างชื่นชม เจตคติเหล่านี้ซึ่งเด็กมีอยู่จะคงอยู่มากหรือน้อยตลอดชีวิต และสามารถสร้างความรู้ความเข้าใจของคนทั่วไปและสถานการณ์ของบุคคลได้

Frost (อ้างถึงในเยาวภา เดชะคุปต์, 2542) กล่าวว่า เด็กในช่วง 4 - 5 ปีแรกของชีวิต เป็นช่วงเวลาที่ความเจริญงอกงามทางด้านร่างกายและจิตใจเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วที่สุด นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกที่ไวต่ออิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอก

จากความเห็นดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า ช่วงปฐมวัยเป็นช่วงที่สำคัญยิ่งของชีวิต เพราะเป็นช่วงที่พัฒนาการทุกด้านเจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การพัฒนาเด็กในช่วงวัยนี้จะเป็นการวางพื้นฐานทางด้านจิตใจ อุปนิสัยและความสามารถ ซึ่งมีผลต่อไปในอนาคตของเด็กและของชาติในที่สุด

### 1.3 พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กวัยอนุบาล

พัฒนาการของเด็กเป็นการศึกษาเกี่ยวกับความเจริญเติบโตของเด็ก อันเป็นไปตามลักษณะของอายุและวัยต่าง ๆ ของเด็กดังที่ซูซา จันท์โฮม (2541) กล่าวว่า

1.3.1 พัฒนาการด้านร่างกาย (Physical Development) ของเด็กวัยตอนต้น เป็นไปอย่างรวดเร็วในหลายๆด้าน โดยเฉพาะในเรื่องความสูงและน้ำหนัก แม้ว่าอัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยนี้จะลดลงกว่าวัยทารกก็ตาม ส่วนสูงและน้ำหนักขึ้นอยู่กับอาหารและการเลี้ยงดู น้ำหนักตัวและส่วนสูงของพ่อแม่ นิสัย การกิน และการช่วยเหลือของพ่อแม่ด้วย ซึ่งเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก เช่น ให้เด็กได้เล่นของเล่นที่เหมาะสมกับพัฒนาการด้านต่าง ๆ ได้ออกกำลังกาย ได้พักผ่อน และได้รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ระหว่างนี้เด็กหญิงจะโตช้า

หน้าเด็กชายวัยเดียวกัน ทางด้านรูปร่างโดยทั่วไป จนกระทั่งถึงวัยรุ่นซึ่งเด็กหญิงจะมีพัฒนาการรวดเร็วกว่าเด็กชายวัยเดียวกันถึง 2 ปี

ในตอนต้นของวัยนี้ ส่วนสัดของร่างกายเปลี่ยนไป ลักษณะหน้าตาแบบทารกหมดไป ช่วงแขนขายาวขึ้น ศีรษะดูยาว เล็กกลงและได้ขนาดเท่ากับลำตัว จมูกเล็กค่อนข้างแบน ปากเด็กไม่ได้สัดส่วน เพราะฟันน้ำนมยังไม่โตเต็มที่ แก้มกางออกอย่างเห็นได้ชัด เพราะส่วนคางเจริญขึ้นและคอยาวขึ้น ผมจะเริ่มหยาบและสีเข้มขึ้น ทั้งยังหิวให้เรียกได้ยาก ลำตัวยาวและกว้างขึ้นเป็น 2 เท่าของเด็กเกิดใหม่ ไหล่กว้าง แขนขายาวขึ้น มือและเท้าใหญ่ขึ้นดวนเช่นกัน โครงกระดูกแข็งแรงกว่าเมื่ออยู่ในวัยทารก กล้ามเนื้อเติบโตและแข็งแรงขึ้น ก่อนวัยเด็กจะสิ้นสุดลง ฟันแท้จะขึ้น 1-2 ซี่ และในตอนปลายของวัยนี้ 1/4 ของน้ำหนักทั้งหมดจะเป็นน้ำหนักของกล้ามเนื้อ

การรับประทานอาหาร เด็กวัยนี้ไม่หิวบ่อยและไม่เจริญอาหารเหมือนวัยทารก เพราะอัตราการเจริญเติบโตช้าลง เด็กเริ่มมีการเลือกอาหาร เช่น ชอบหรือไม่ชอบอาหารบางอย่าง การเลือกอาหารที่ชอบและไม่ชอบมักเป็นไปตามอารมณ์มากกว่ารสของอาหารชนิดนั้น ๆ เด็กจะมีปัญหาเรื่องอาหารการกินจนกระทั่งอายุ 6 ขวบจึงจะรับประทานอาหารได้หลายชนิด และรับประทานอาหารได้มากขึ้น เว้นแต่เมื่อเจ็บป่วยจะรับประทานอาหารไม่ได้ การสร้างสุขนิสัยในการรับประทานอาหารควรทำจริงจังในระยะนี้ เพราะเด็กวัยนี้อยู่ในวัยเจริญเติบโต การได้รับสารอาหารต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่การเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรงเต็มที่ เป็นผลดีต่อสุขภาพและอนามัยของเด็กในอนาคต ควรฝึกให้เด็กรู้จักเลือกอาหาร รับประทานอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ ถูกเวลา และมีมารยาทในการรับประทานอาหาร เพราะถ้าปล่อยปละละเลยจะฝึกได้ยากมากเมื่อพ้นวัยนี้

### 1.3.2 พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional Development)

ระยะเด็กตอนต้นนี้ เด็กมีอารมณ์หงุดหงิดง่ายกว่าในวัยทารก คือวัน เอาแต่ใจตัวเอง เจ้าอารมณ์ ทั้งนี้เพราะอยู่ในวัยช่วงปฏิเสธ (Negativistic Phase) ชีวิตประจำวันมีเรื่องที่ทำให้อารมณ์เด็กหงุดหงิดจนวายเป็นไม่รู้จบสิ้น ระหว่างความต้องการของเด็กกับท่าทีการปฏิบัติของผู้ใหญ่ และเพื่อนเล่นต่อเด็ก ตลอดจนมีสิ่งต่าง ๆ มากมายที่อยู่แวดล้อมตัวเด็ก ซึ่งเด็กอยากรู้ อยากทดลองให้เข้าใจ บางครั้งก็เข้าใจง่ายบางครั้งก็เข้าใจยาก บางคราวก็เจ็บตัว หรือโดนทำโทษ เด็กเริ่มมีลักษณะอารมณ์ประเภทต่าง ๆ อย่างที่ผู้ใหญ่มี เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์อิจฉา อารมณ์เห็นใจ อารมณ์อยากรู้ อารมณ์รื่นเริงสนุกสนาน อารมณ์ก้าวร้าว อารมณ์อวดดีถือดี เป็นต้น

### 1.3.3 พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

อายุ 3 ขวบ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นยังไม่แน่นอนแล้วแต่อารมณ์ของเด็ก

เด็กวัยนี้บางคนก็ชอบเล่นคนเดียว หรือเล่นสมมุติมากกว่าที่จะเล่นกับคนอื่นเช่น เล่นตุ๊กตา เล่นกับสัตว์ และสิ่งของต่าง ๆ ขณะที่เล่นก็จะเป็นคนออกคำสั่ง ทำหรือพูดกับของเล่นนั้นเหมือนกับเป็นสิ่งมีชีวิต

อายุ 4 ขวบ เด็กเริ่มเล่นกับเด็กอื่นมักจะเป็นเพศเดียวกันกับตนมากกว่าต่างเพศ แต่จะเล่นกันไม่นาน เพราะมีเรื่องขัดใจกันเสมอ เมื่อโกรธกันแล้วไม่นานเด็กก็จะรวมกันได้อีก

อายุ 5 ขวบ เล่นกับเพื่อนได้โดยไม่เลือกเพศ และสามารถฝึกกติกาต่างๆ ในการเล่นได้ เช่น เล่นเกมต่างๆ เพื่อความเพลิดเพลิน หรือเล่นเพื่อเสริมทักษะในการเรียนได้

อายุ 6 ขวบ ชอบเล่นกับเพื่อนวัยเดียวกันเป็นหมู่ หมู่ละ 2-3 คน การเล่นบางครั้งจะมีการแยกเพศกันบ้าง

ในระยะปลายของวัยนี้ เด็กจะเริ่มรู้จักประพฤติกรรมตามความต้องการของสังคม (Social Need) เช่น การยอมรับฟังเพื่อนๆ ในความช่วยเหลือ สวมมากเด็กพวกนี้มักเป็นเด็กเจ็ลยวฉลาดมากกว่าเด็กที่มีความเกรงและชอบรังแกเพื่อน

#### 1.3.4 พัฒนาการทางภาษา (Language Development)

วัยก่อนเข้าโรงเรียน เด็กใช้ภาษาพูดได้ดีขึ้น ระยะเวลาที่เด็กรู้จักคำศัพท์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและสามารถรู้ความหมายของคำใหม่ ๆ นอกจากนี้เด็กยังสามารถในการอ่านและเขียนได้ดี พัฒนาการทางภาษาของเด็กขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น เพศ ความเอาใจใส่ของพ่อแม่ โอกาส เช่น ได้ดูโทรทัศน์และรับฟังวิทยุบ่อย เด็กวัยนี้มักชอบพูดเกี่ยวกับตัวเองและผู้เกี่ยวข้องกับตน บางครั้งก็พูดกับตัวเองซึ่งพ่อแม่จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาการด้านภาษาของเด็กมาก เช่น การชักจูงให้เด็กพูด โดยการซักถาม การแนะนำที่ดี การเน้นคำให้ถูกต้องเมื่อพูดกับเด็ก

อายุ 3 ขวบ ร้องเพลงได้นับได้ถูกต้องถึงเลข 10 บอกชื่อตามที่ตนเห็นได้ 8 รูป ทำตามคำสั่งได้ บอกสีได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 สี เริ่มเล่นกับคนอื่นเข้าใจ ชอบถามคำถามอยู่ตลอดเวลาและใช้คำสรรพนามได้

อายุ 4 ขวบ ยังคงถามคำถามอย่างมากมาย สามารถบอกความแตกต่างของวัตถุ 2 อย่างที่มีความยาวต่างกันได้ ทำตามคำสั่งได้ เล่นกับตุ๊กตาโดยสมมุติเป็นพ่อแม่ ฯลฯ

อายุ 5 ขวบ บอกอายุตัวเองได้ รู้ความแตกต่างของเวลาเข้าบ่าย (Sense of Time) ทำตามคำสั่ง 3 คำสั่งได้โดยสิ่งครั้งเดียว พูดเก่ง รู้จักคำมากมาย ชอบเล่นเป็นหมู่ ชอบช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านและเป็นมิตรกับทุกคนดีการถามคำถามหรือตอบคำถามทำได้ตรงกับความหมาย

อายุ 6 ขวบ ปรับตัวให้เข้ากับระเบียบของโรงเรียน เข้าใจคำสั่งของครู ชอบอ่านหนังสือสะกดคำง่าย ๆ ได้ สนใจฟังวิทยุ ชอบฟังละคร ชอบดูโทรทัศน์ เวลาชอบใครจะหัวเราะ เรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมและการปรับตัวในสังคม

ส่วนหรรษา นิลวิเชียร (2541) กล่าวถึงพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังนี้

เด็กอายุ 3 – 4 ปี

#### 1. พัฒนาการด้านร่างกาย

เด็กวัยสามถึงสี่ปี มีพลังกำลังสูง กำลังพัฒนาทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กสามารถวิ่งและหยุดได้เร็วกว่าเด็กอายุสองปี สามารถหมุนตัว กระโดด ปีน ป่าย และทรงตัวได้ดีขึ้น โยนลูกบอลได้ ขอบซึ่งจักรยานสามล้อ ลากและผลักรถลาก สามารถสร้างด้วยไม้บล็อกทั้งในแนวตั้งและแนวนอน การระบายสี ทาสี ฉีกกระดาษ พับกระดาษ จะช่วยให้เด็กพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก เด็กสามปีอาจจะประสบความสำเร็จในการตัดกระดาษ แต่เด็กสี่ปีจะรู้จักใช้กรรไกรได้ดี เด็กจะแสดงให้เห็นถึงความถนัดซ้ายหรือขวา แต่เด็กบางคนจะใช้มือทั้งสองข้างได้ดีเท่ากัน

#### 2. พัฒนาการด้านทางสังคม

เด็กวัยสามถึงสี่ปี อาจจะน่ารักและให้ความร่วมมือกับผู้ใหญ่สักหนึ่งนาที หลังจากนั้นก็อาจจะดื้อและแสดงความเป็นเจ้านาย เด็กกำลังตระหนักความเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลง มีความสุขกับการนั่งเล่นใกล้เพื่อน มีบางครั้งที่เล่นด้วยกัน แต่ส่วนใหญ่จะไม่เล่น เด็กวัยนี้รู้จักการแบ่งปัน การรอคอย และการผลัดเปลี่ยน

#### 3. พัฒนาการทางอารมณ์

เด็กยังมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ จะเริ่มพัฒนาอารมณ์ขึ้น อาจหัวเราะเพื่อต้องการให้ผู้อื่นหัวเราะ ชอบอดในบางครั้ง ชอบทำตามใจตนเอง เริ่มมีความกลัว ชอบหนังสือที่มีเรื่องราวน่ากลัว เด็กวัยนี้มีความอยากรู้อยากเห็น และรู้จักเอาใจผู้อื่น เริ่มตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่น เริ่มลดตัวเองเป็นศูนย์กลางเข้าใจว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกและความคิดเห็นเหมือนที่ตัวเองมี

#### 4. พัฒนาการทางสติปัญญา

เด็กสามและสี่ขวบสนใจที่จะสำรวจสิ่งแวดล้อมเรียนรู้การสรุปจากสถานการณ์หนึ่งไปยังสถานการณ์หนึ่ง ถึงแม้ว่าการสรุปของเด็กจะดูน่าขันในความคิดของผู้ใหญ่ แต่ก็ก็เป็นเหตุเป็นผลสำหรับตัวเด็ก เด็กจะเรียนรู้การเพิ่มการลดจำนวนหนึ่งหรือสองเมื่อได้เล่น หรือเกี่ยวข้องกับวัตถุสิ่งของด้วยตนเอง เช่น ต้องการรองเท้าอีกข้างหนึ่งเพื่อให้ครบสองข้าง เด็กเรียนรู้การจัดหมวดหมู่สิ่งของ โดยคำนึงถึงคุณสมบัติเพียงหนึ่งอย่าง เด็กสามารถช่วยเก็บของเล่นให้เป็น

ที่ได้ ในด้านการเรียนภาษาก็จะพัฒนาขึ้นทั้งคำศัพท์และโครงสร้างของประโยค ถึงแม้ว่าเด็กจะใช้ไวยากรณ์ผิด เด็กชอบพูดในขณะที่กระทำ และกระทำเพื่อแสดงออกทางความคิดถึงแม้เด็กจะเข้าใจคำมากขึ้นแต่ยังไม่เข้าใจคำที่เป็นนามธรรม เด็กถามคำถามบ่อย ๆ คำพูดหรือการเล่าจะมีเรื่องจริงผสมจินตนาการ

#### เด็กวัย 5 – 6 ปี

พัฒนาการทางร่างกาย มีการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่และเล็กมากขึ้น สามารถทรงตัวและควบคุมตัวได้ดี สามารถเขย่งกระโดด ปีน วิ่ง เต้น บางคนสามารถเล่นกีฬาบางชนิดได้ เช่น จักรยานสองล้อ ว่ายน้ำ เล่นสเก็ต และยิมนาสติก เด็กวัยนี้กล้ามเนื้อเล็กพัฒนาแล้วจึงสามารถเขียนได้ ถึงแม้จะไม่อยู่ในเส้นที่กำหนด ตัวอักษรยังไม่คงที่ การเขียนกลับเป็นเรื่องปกติของเด็กวัยนี้ ชอบทำกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย ชอบบรรยายสี วาดภาพตัดกระดาษ

พัฒนาการทางสังคม เด็กวัยนี้เริ่มเข้าสังคม มีการสร้างมิตรภาพ รู้จักการรวมกลุ่มย่อย เด็กวัยนี้ปกติแล้วจะให้ความร่วมมือดี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น การเล่นยังรวมกลุ่มทั้งสองเพศ ชอบสร้างกฎเกณฑ์ และเปลี่ยนกฎบ่อย ๆ เด็กชอบเล่นเกม และต้องการชนะและไม่ใช่ว่าเรื่องผิดปกติ ถ้าหากว่ามีการเล่นไปได้ครั้งหนึ่งแล้ว มีการเปลี่ยนกฎเพื่อให้ตนเองชนะ บางครั้งไม่สามารถแยกถูก-ผิดได้ ถ้ามีการทำผิดเกิดขึ้นก็มักจะโทษคนข้างเคียงหรือคนอื่น

พัฒนาการทางอารมณ์ เด็กห้าวและหกขบ สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกในวิธีที่สังคมยอมรับ เด็กมีประสบการณ์ในการเข้าใจอารมณ์ต่าง ๆ และสามารถเข้าใจคำพูดเพื่อแสดงอารมณ์เหล่านั้น แม้แต่แสดงออกในเชิงของบทกวีพ่อแม่อาจตกใจต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์อย่างรวดเร็วของเด็กเด็กจะสนุกกับการมีอารมณ์ขัน การหัวเราะ การกระซิบและการทำสิ่งน่าขันในบางครั้ง เด็กจะเริ่มตระหนักถึงอารมณ์ของตนเอง และบางครั้งจะเกิดความรู้สึกขัดแย้ง เขาอาจจะรู้สึกรักพ่อแม่และรู้สึกเกลียดในเวลาถัดมา จะรู้สึกกังวลว่าความรู้สึกของตนจะทำร้ายผู้อื่น เด็กถูกบังคับให้เรียนรู้การรอคอย การแบ่งปัน ถูกสอนให้เรียนรู้การคอยในสิ่งที่ต้องการ

พัฒนาการทางสติปัญญา เด็กวัยนี้จะมีทักษะทางด้านสติปัญญาและทางวิชาการดีขึ้น เริ่มเรียนรู้ว่าสัญลักษณ์มีความหมายและมีเทคนิคในการแปลความหมายสัญลักษณ์เหล่านั้น เด็กเริ่มเรียนมโนทัศน์ใหม่ ๆ จากตัวอักษร เด็กน้อยคนที่สามารถอ่านในสิ่งที่ตนเองยังไม่มีประสบการณ์มาก่อน เด็กอายุหกขวบอาจต้องการใช้นิ้วหรือดินสอ เพื่อชี้ตามแนวบรรทัดในขณะที่อ่านเด็กต้องการอ่านออกเสียงเพื่อเข้าใจความหมาย เด็กสนใจในเรื่องจำนวน และสามารถเรียนรู้จำนวนจากสิ่งที่เป็นนามธรรม ยังต้องการประสบการณ์รูปธรรมจำนวนมาก ก่อนจะพัฒนามโนทัศน์จำนวนด้านนามธรรม มโนทัศน์เรื่องเวลาและมิติเป็นสิ่งที่ยาก แต่เด็กก็มีการรับรู้



เกี่ยวกับอดีตและเรื่องราวในอนาคตของตัวเอง เด็กจะสับสนในเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ เพื่อเรื่องตำนานและจินตนาการการเรียนรู้ภาษาเกือบจะพัฒนาถึงขั้นสมบูรณ์เมื่ออายุหกขวบ การเรียนคำใหม่และความซับซ้อนของภาษายังคงดำเนินต่อไป เด็กเริ่มตระหนักว่าคำบางคำมีมากกว่าหนึ่งความหมาย

จะเห็นได้ว่าพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของเด็กมีความสำคัญเป็นอย่างมากที่ผู้ปกครองควรรู้เพื่อที่จะได้เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก และได้รู้เกี่ยวกับพัฒนาการตามวัยของเด็ก

## 2. โภชนาการของเด็กวัยอนุบาล

### 2.1 ความหมายของโภชนาการ

โภชนาการ ( Nutrition ) คือ การที่ร่างกายได้รับอาหารเข้าไปแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย นับตั้งแต่การย่อย ดูดซึม การนำไปใช้ สะสมกักจัดและการขับถ่ายร่วมทั้งการพัฒนาของร่างกายซึ่งเกิดจากกระบวนการที่สารอาหารไปหล่อเลี้ยงเซลล์เนื้อเยื่อ และควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย และยังครอบคลุมถึงการจัดอาหารให้เหมาะสมกับสภาวะและวัยของบุคคลโดยคำนึงถึงประโยชน์ของสารอาหาร ความต้องการสารอาหารของบุคคลวัยต่างๆ ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับและโทษของการได้รับสารอาหารมากหรือน้อยเกินไป (ปราณี แก้วเจริญ, 2531)

โภชนาการ หมายถึง ความต้องการอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารในร่างกาย และการที่ร่างกายนำเอาสารอาหารไปใช้เพื่อความแข็งแรงเจริญเติบโต (ปานัน บุญหลง, 2523)

โภชนาการ หมายถึง สภาพของสุขภาพทางกายซึ่งเกี่ยวข้องกับการบริโภคและการที่ร่างกายใช้อาหารเพื่อความเจริญเติบโต บำรุงซ่อมแซมร่างกายกับช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ปกติ (อุไรวรรณ หงษ์เหมือน, 2526)

ภาวะโภชนาการ หมายถึง การบริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอได้สัดส่วนและมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งเมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ร่างกายสามารถนำสารอาหารเหล่านั้นเข้าไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายในการสร้างสุขภาพอนามัยได้อย่างเต็มที่ (ดุขฎี สุทธิปริยาศรี: 2532)

โภชนาการ ในความหมายของวินะ วีระไวทยะ (2522: 4) คือ วิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งซึ่งว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงของอาหารต่าง ๆ ที่เรากินเข้าไปและประโยชน์ที่มีต่อร่างกาย ตลอดจนการสูญเสียและการขับถ่ายออกจากร่างกายด้วย แต่ความหมายคำโภชนาการอย่างกว้าง ๆ นั้น

รวมถึงวิธีการสนองความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ของร่างกายจึงรวมไปถึงการจัดอาหาร และกรรมวิธีต่าง ๆ ตั้งแต่อาหารเข้าสู่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ และขับถ่ายส่วนที่ไม่ต้องการออกจากร่างกาย

จากข้างต้นโภชนาการ หมายถึง สภาพของสุขภาพทางกายซึ่งเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอได้สัดส่วนและมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งเมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว ร่างกายสามารถนำสารอาหารเหล่านั้นเข้าไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ในการสร้างสุขภาพอนามัยได้อย่างเต็มที่

## 2.2 ความสำคัญของโภชนาการ

ปัญหาทุพโภชนาการเริ่มจากเด็กในภาวะทุพโภชนาการมีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยบ่อยทำให้ขาดเรียนหรือขาดงาน อันนำไปสู่ความยากจน ซึ่งเป็นผลให้เกิดปัญหาทุพโภชนาการกลับมาอีก ตามรายงานของสคริมชอร์ และคณะในปี พ.ศ.2511 สภาพทั้งหมดนี้จะนำไปสู่ความเฉื่อยชาและไม่พัฒนา เป็นอุปสรรคต่อการสร้างฐานะ การพึ่งตนเองและการพัฒนาด้านอื่น ๆ ซึ่งมีผลเสียร้ายแรงต่อการพัฒนาประเทศ

ปาหนัน บุญหลง (2523) ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับโภชนาการไว้ดังนี้

ก. พันธุกรรม ขนาดของร่างกายแม้ว่าจะสูงใหญ่แต่ต้องการอาหารเพื่อช่วยให้หน่วยพันธุกรรมนั้นเจริญไปได้ ถ้าได้รับอาหารไม่เพียงพอ โภชนาการไม่ดี การเจริญเติบโตของเด็กจะไม่สมบูรณ์ เพราะอาหารและพันธุกรรมมีความสัมพันธ์กันมาก

ข. การมีครรภ์และสุขภาพของเด็ก พบว่า โภชนาการที่ดีจะช่วยลดอัตราการแท้ง การคลอดก่อนกำหนดและครรภ์เป็นพิษได้มาก เด็กจะแข็งแรง สมบูรณ์ อวัยวะครบถ้วน สติปัญญาดี

ค. ความต้านทานโรค มีสูงมากในคนที่มีโภชนาการดี โอกาสติดโรคน้อย

ง. อายุยืน อาหารก็เป็นองค์ประกอบสำคัญทางจิตใจ ผลทางสติปัญญาและอารมณ์

จ. ผลทางสติปัญญาดีและสูง อารมณ์คงที่

ฉ. ประสิทธิภาพในการทำงานในคนที่มีโภชนาการดี มีความสมบูรณ์และกำลังดี มีความแข็งแรง อดทนในการทำงานได้ดีกว่าผู้ที่มีโภชนาการไม่ดี

### 2.2.1 พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล

ปานัน บุญหลง (2523) กล่าวว่า เด็กสร้างนิสัยเรื่องการรับประทานอาหารสืบต่อจากพ่อแม่ สิ่งที่พ่อแม่ชอบไม่ชอบ เด็กก็จะรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหารอย่างนั้นเกิดเป็นนิสัยต่อมา เพราะฉะนั้นพ่อแม่จึงเป็นผู้มีอิทธิพลมากในการปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารของเด็ก โดยเฉพาะแม่ ดังนั้นแม่ควรจะตระหนักว่าสิ่งที่แม่ไม่ชอบ แต่มีประโยชน์ให้คุณค่าทางอาหารสูงก็ควรจะ让孩子ได้รับประทานตั้งแต่เด็ก เพื่อให้เกิดความเคยชินและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาของร่างกาย

พนมพร ศิริภาพร (2537) กล่าวถึงพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของเด็กในแต่ละช่วงวัยว่าพัฒนาการที่แตกต่างกันดังนี้

วัยทารก เริ่มแรกนั้นทารกมีนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ฉะนั้นทารกจะพอใจและเพลิดเพลินกับการได้ดูดนม ได้รับประทานอาหาร และทารกสามารถแยกรสอาหารได้เร็วมาก นอกจากนี้กลิ่น สีของอาหารและความรู้สึกขณะที่รับประทานอาหารและมีผลต่อการรับประทานอาหารของทารกด้วย ฉะนั้นการเตรียมอาหารจึงเป็นสิ่งที่สำคัญในการที่จะให้เด็กยอมรับหรือปฏิเสธอาหาร

อายุ 1 ปีแรก การรับประทานอาหารไม่ค่อยมีปัญหามากนัก เด็กมักจะมีความสุขและพอใจกับการรับประทานอาหาร แต่ในระยะปีที่ 2 ความอยากอาหารลดน้อยลงเพราะเด็กสนใจสิ่งอื่นมากกว่า เด็กวัยนี้ไวต่อการกระตุ้น ฉะนั้นจึงไม่ควรมีสิ่งอื่นมารบกวนความสนใจในขณะที่เด็กกำลังรับประทานอาหาร จะทำให้ความสนใจและความตั้งใจในการรับประทานอาหารต่อมือของเด็กลดลงไป ซึ่งเป็นเหตุของการโยกย้ายไม่รับประทานอาหารและจะเป็นคนที่รับประทานอาหารยาก

อายุ 3 ปี เด็กจะเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบเท่านั้น ถ้าเริ่มต้นการรับประทานอาหาร ไม่ได้ตั้งแต่แรกในปีนี้ จะทำให้เด็กมีปัญหาในการรับประทานอาหารมาก คือ เด็กอาจเลือกได้ทั้งสิ้นเป็นช่วงที่เด็กได้รับประทานอาหารชนิดใหม่ ๆ บ้าง ด้วยความเต็มใจของตัวเอง ไม่ใช่เป็นการบังคับ

อายุ 4 ปี เด็กจะเริ่มเปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหารไปในทางที่ดีมีจินตนาการและชอบการชมเชย ฉะนั้นครูจะมีการให้แรงเสริมแก่เด็กที่รับประทานอาหารตามที่เราร้องการพออายุเข้าปีที่ 5 เด็กเริ่มฟังผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับผู้ใหญ่ สามารถเลียนแบบตามสิ่งที่เด็กได้ยิน ได้เห็น เช่น จากวิทยุ โทรทัศน์ และจากบุคคลอื่น ๆ

นอกจากนั้น ยุวดี กาญจนวัชรูติ (2528) ได้กล่าวถึงลักษณะการรับประทานอาหารของเด็กว่าในระยะแรกครุหรือผู้มีหน้าที่ดูแลการรับประทานอาหารของเด็กจะต้องเอาใจใส่เด็กทุกคนถ้ามีปัญหา ก็ควรช่วยแก้ไข ซึ่งต้องใช้ความละเอียดอ่อนในการช่วย

แก้ปัญหา เด็กอนุบาลทุกคนเมื่อมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ย่อมมีพฤติกรรมไม่เหมือนเดิม ในการรับประทานอาหารเช้าเด็กบางคนอาจได้รับการดูแลจากบ้านในขณะที่รับประทานอาหารเช้าชินกับการรับประทานอาหารเช้าอย่างช้า ๆ หรือรับประทานให้เสร็จ ฯลฯ แต่เมื่อมาที่โรงเรียนยังไม่คุ้นเคยกับสถานที่และวิธีการรับประทานอาหารเช้าของโรงเรียนอาจทำให้เด็กบางคนไม่สามารถจะรับประทานอาหารเช้าได้เท่าที่ควรหรือปฏิบัติตัวไม่ถูก ครูและผู้ดูแลของเด็กจะต้องใช้ความนุ่มนวล เด็กจะรู้สึกต่อต้านปฏิกิริยาของผู้ใหญ่แต่ก็ไม่อาจจะตอบโต้ได้ การต่อต้านหรือความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นอาจแสดงออกด้วยการไม่รับประทาน อาหาร หรือร้องไห้ การรับประทานอาหารเช้าควรมีการจัดเวรดูแลอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งการนัดหมายวิธีการปฏิบัติกับเด็กในขณะที่รับประทานอาหารเช้าให้เหมือนกันทุกคน

เด็กในแต่ละวัยมีลักษณะและความชอบในการรับประทานอาหารเช้าที่แตกต่างกันโดยเฉพาะเด็กวัย 3-5 ปี จะเลือกรับประทานอาหารมากเป็นพิเศษ เช่น เลือกที่รสชาติ กลิ่น สี ตลอดจนลักษณะของรูปร่างของอาหาร ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากที่จะจัดอาหารให้ตรงตามความต้องการของเด็ก ดังนั้นถ้าผู้ที่จัดบริการอาหารทราบถึงลักษณะการรับประทานอาหารเช้าของเด็กแต่ละวัยก็จะทำให้เด็กได้รับประทานอาหารที่สมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น

2.2.2 ความต้องการอาหารของเด็กวัยอนุบาลอาหารเป็นสิ่งจำเป็นขั้นแรก มนุษย์ทุกคนควรจะได้รับและเป็นพื้นฐานของการพัฒนาในขั้นต่อไป ดังนั้นถ้าขาดอาหารที่ดีและเหมาะสมกับร่างกายก็จะทำให้การขาดความสุขในการดำรงชีวิตได้ซึ่งความต้องการอาหารในแต่ละวัยจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับพัฒนาการกิจกรรมในการดำรงชีวิตและอื่นดังนั้นสิ่งที่ผู้จัดบริการอาหารแก่เด็กวัยอนุบาลควรทราบ คือ ความต้องการอาหารของเด็กและปริมาณที่เหมาะสม เพื่อที่จะสามารถจัดได้ถูกต้องตามวัย

พนมพร ศิริภาพร (2537) กล่าวถึง ความต้องการอาหารของเด็กวัยอนุบาลว่า อาหารเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างความเจริญเติบโต และส่งเสริมให้มีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ อย่างปกติอาหารแต่ละชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกัน ดังนั้น เราจึงจำเป็นที่จะต้องรับประทานอาหารเช้าให้ครบทั้ง 5 หมู่

อบเชย วงศ์ทอง (2542) กล่าวถึง ความต้องการอาหารของเด็กวัยอนุบาลเป็น  
ดังนี้

1. พลังงาน เด็กวัยอนุบาลต้องการพลังงานเพื่อการเจริญเติบโตและทำกิจกรรม ปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัยอนุบาลก็คือ เด็กได้รับอาหารที่ให้พลังงานไม่เพียงพอ ซึ่ง ข้าว แป้ง น้ำตาล และไขมันเป็นแหล่งที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ควรให้เด็กวัยก่อนเรียน รับประทาน

อาหารพวกนี้อย่างเพียงพอ เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้พลังงานวันละ 1,200 กิโลแคลอรี และเด็กอายุ 4-6 ปี ควรได้วันละ 1,450 กิโลแคลอรี

2. โปรตีน เด็กวัยอนุบาลต้องการโปรตีนเพื่อการเจริญเติบโตและสร้างภูมิคุ้มกันโรค เด็กวัยนี้มีโอกาสรับเชื้อโรคมมากขึ้น เนื่องจากต้องออกนอกบ้านและคลุกคลีกับคนอื่น เด็กวัยอนุบาลควรได้รับโปรตีนที่มีคุณภาพ

3. แคลเซียม แคลเซียมจำเป็นในการสร้างกระดูก ฟัน และการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีรายงานว่า การรับประทานแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงที่สุดในระยะ 2 ปี เด็กอายุ 1-10 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตมีความต้องการแคลเซียมสูงถึง 4 เท่าของผู้ใหญ่ คือ วันละ 800 มิลลิกรัม อาหารที่ให้แคลเซียมเหมาะสำหรับเด็กมากที่สุดคือ นม เพราะเป็นแคลเซียมที่อยู่ในรูปที่ร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้เต็มที่

4. เหล็ก การขาดธาตุเหล็กเป็นปัญหาทางโภชนาการที่สำคัญของประเทศไทยพบในทุกวัย สำหรับเด็กวัยอนุบาลพบว่าเป็นโรคโลหิตจางมากที่สุด คือ ระยะหลังจากรักษาหายแล้วและได้รับอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ เด็กอายุ 1-9 ปี ทั้งชายและหญิง ควรได้รับเหล็กวันละ 10 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากไข่ เครื่องในสัตว์และผักใบเขียว

5. วิตามิน เด็กมีความต้องการวิตามินเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ปริมาณที่ต้องการมักเท่ากับหรือต่ำกว่าผู้ใหญ่เล็กน้อย วิตามินที่มีความสำคัญและมักจะมีปัญหาเรื่องการขาดวิตามินในเด็กวัยนี้ ได้แก่ วิตามินเอ เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้วิตามินวันละ 390 Re อายุ 4 ปี ควรได้รับวันละ 400 Re ซึ่งจะได้จากไข่แดง สัตว์ต่าง ๆ ผักใบเขียว และผักสีเหลือง

เอกสารของกองโภชนาการ (2543) ได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการอาหารของเด็กว่าการพัฒนาการเจริญเติบโตของเด็กเป็นการพัฒนาในด้านการเจริญเติบโตทางด้านสรีระ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง มีสมรรถภาพในการเรียนรู้และการเล่น ผู้ดูแลหรือผู้มีหน้าที่รับผิดชอบ ควรตระหนักถึงความสำคัญของอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและความปลอดภัยต่อการบริโภค ตลอดจนมีปริมาณพอเพียงและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเด็ก โดยดูจากตารางพลังงานที่ต้องการในเด็กอายุ 1-6 ปี ดังนี้

ตารางที่ 1 พลังงานที่เด็กอายุ 1-6 ปีต้องการ

อายุ (ปี)	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	พลังงานที่ต้องการ (กิโลแคลอรี/ก.ก.)	พลังงานที่กำหนด (กิโลแคลอรี)
1-3 ปี	12	102	1,200
3-6 ปี	16	90.6	1,450

จาก : ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน และแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย กรมอนามัย, 2532

จะเห็นได้ว่าอาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กในการสร้างความเจริญเติบโต ซึ่งเด็กวัยอนุบาลต้องได้รับอาหารในปริมาณที่เหมาะสม โดยที่ผู้ปกครองต้องให้ความสำคัญกับอาหารที่จัดให้กับเด็กซึ่งอาหารที่จัดให้ควรคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการและความปลอดภัยต่อการบริโภค ตลอดจนมีปริมาณพอเพียงและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเด็ก

### 2.2.3 ปัญหาที่เกิดจากการจัดโภชนาการของเด็กวัยอนุบาล

คว้น ขาวหนู (2526) ได้กล่าวว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางโภชนาการ มี 3 ประการคือ

1. ขาดแคลนอาหารที่จะบริโภค หรือไม่มีจะรับประทาน ซึ่งเกิดจากสาเหตุ 2 ประการคือ

1.1 ไม่มีอาหาร ขาดอาหารหรือมีอาหารไม่พอ อันเนื่องมาจากภูมิประเทศกันดาร ดินฟ้าอากาศไม่อำนวย เช่น ฝนแล้ง น้ำท่วม ทำให้ผลิตอาหารไม่ได้หรือทำไม่ใคร่ได้ผล ขาดความสนใจในการผลิตอาหาร โดยประชาชนในท้องถิ่นนั้นไม่เห็นความสำคัญของอาหารบางชนิดจึงขาดความสนใจในการผลิตอาหารชนิดนั้น ๆ

1.2 ไม่มีเงินซื้ออาหาร หรือขาดเงินที่ซื้ออาหารมาบริโภคทั้งนี้ เนื่องจาก 2 สาเหตุ คือ ความยากจน ไม่สามารถซื้อหาบริโภคได้ ยิ่งอาหารบางประเภทที่มีราคาแพง เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ ทำให้คนซื้อหาบริโภคได้น้อยกว่าอาหารพวกแป้งซึ่งมีราคาถูกกว่า ทำให้อาหารที่บริโภคไม่สมดุลตามที่ร่างกาย ต้องการและใช้เงินหมดไปทางอื่นที่ไม่จำเป็น เช่น ใช้เงินไปในการดื่มสุรา หรือเล่นการพนัน จึงไม่มีเงินที่จะซื้ออาหารมาบริโภคได้เพียงพอ

### 2. ขาดความรู้ทางโภชนาการ

2.1 ไม่ซื้ออาหารที่มีประโยชน์มารับประทาน แม้มีเงินซื้ออาหารได้ทั้งนี้อาจเนื่องจากสาเหตุ 4 ประการ คือ ขาดความรู้ไม่สนใจเรื่องการรับประทานอาหารเป็นเรื่องสำคัญ ฉะนั้นการรับประทานสำหรับบุคคลประเภทนี้ จึงเป็นเรื่องหาอาหารมารับประทานเพื่อให้อิ่มไปมื้อหนึ่งเท่านั้น การมีเจตคติต่ออาหารหรือความชอบไม่ชอบอาหารที่เป็นอิทธิพลสำคัญที่ทำให้ผู้ซื้ออาหารตัดสินใจว่าจะซื้ออะไรหรือไม่ซื้ออะไรบางคนไม่ชอบอาหารบางชนิดทั้งที่ยังไม่เคยลองชิมเลย แต่ถ้าหากผู้นั้นรู้ว่าอาหารที่ตนไม่ชอบมีประโยชน์แก่ตนมาก ก็อาจนำมาดัดแปลงปรุงเป็นอาหารที่ตนชอบรับประทาน

2.2 ซื้ออาหารที่มีคุณค่ามารับประทานแต่ไม่ได้ประโยชน์เต็มที่ทั้งนี้เนื่องจาก

ก. ขาดความรู้ในการประกอบอาหาร ไม่รู้จักวิธีเตรียมหรือหุงต้มอาหารที่เหมาะสม สารอาหารที่มีอยู่จะสูญเสียไปได้ง่ายในระหว่างเวลาประกอบอาหาร เช่น เวลาหุงข้าว ข้าวข้าวหลายครั้งเกินจำเป็น ใส่น้ำมาก และหุงแบบเช็ดน้ำ หรือรินน้ำข้าวทิ้ง วิตามินและเกลือแร่ที่มีอยู่ในข้าวจะละลายออกมากับข้าว ดังนั้น ประโยชน์ที่ได้จากการรับประทานข้าวจึงเหลือน้อยมาก

ข. นิสัยการรับประทานไม่ดี หรือวิธีรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง เช่น รับประทาน ไม่เคี้ยวอาหารให้ละเอียด รับประทานจุจิกไม่เป็นเวลา เมื่อถึงเวลาอาหาร โอกาสที่จะได้รับสารอาหารที่จำเป็นจากอาหารมื้อหลักก็เหลือน้อยลงหรือเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบ

ค. วิธีรับประทานอาหารตามธรรมเนียมของคนไทยนิยมรับประทานอาหาร 2 ลักษณะ คือ รับประทานเป็นลำดับ ทำให้แต่ละคนเลือกรับประทานอาหารตามชอบใจหรือรับประทานแบบปั้นข้าวจิ้มกับทำให้กินกับได้น้อยแต่ได้ข้าวเหนียวมากทำให้ขาดสารอาหารได้

3. มีความเชื่อที่ผิด ความเชื่อที่ผิดเป็นเหตุให้รับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าเท่าที่ควร ได้แก่

3.1 เชื่อและทำตามลัทธิคัมภีร์ หรือทำตามประเพณีและวัฒนธรรม เช่น เชื่อว่าข้าวแดงเป็นข้าวที่ไม่ดี เพราะเป็นข้าวที่เขาเลี้ยงนกกโทะ รับประทานกับข้าวมากทำให้เป็นตานขโมย เป็นต้น

3.2 อาหารต้องห้ามทางศาสนา เช่น ศาสนาอิสลามห้ามรับประทานหมู ศาสนาฮินดูห้ามรับประทานเนื้อ เป็นต้น

3.3 ของแสลง บางคนเชื่อว่าอาหารบางอย่างเป็นของแสลง เช่น หญิงมีครรภ์เชื่อว่าเนื้อสัตว์เป็นอันตรายแก่มดลูกจึงไม่ยอมรับประทานหรือหญิงคลอดลูกใหม่จะรับประทานข้าวกับเกลือ พริกไทย หรือปลาเค็ม โดยเชื่อว่ามดลูกจะกลับเข้าสู่สภาพปกติเร็ว เป็นแผลห้ามรับประทานไก่เพราะจะเกิดมีหนองในแผลทำให้หายช้า

3.4 เชื่อว่าอาหารรักษาโรคได้ เช่น บางคนเชื่อว่าผักนึ่งเป็นยารักษาสายตา แต่ความจริงผักนึ่งไม่ใช่ยา เป็นแต่เพียงมีวิตามินเอซึ่งจะช่วยให้สายตาดีขึ้น

4. ละเลยหลักสุขาภิบาลอาหาร อาหารไม่สะอาด หรือมีแมลงวันตอมทำให้อาหารกลายเป็นพาหะนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

5. ร่างกายมีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นเหตุให้รับประทานอาหารไม่ได้หรือได้ไม่เต็มที่ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายไม่สมบูรณ์ หรือมีโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้

โรคนอนพยาธิ เป็นต้นจะเห็นได้ว่าสาเหตุการเกิดภาวะขาดสารอาหารนั้น พบได้ในคนทุกระดับทุกเพศ ทุกวัย อาจเกิดได้ทั้งที่ร่างกายมีสภาพปกติ มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา แต่สำหรับในเด็กทารกและเด็กก่อนวัยเรียนนั้น การขาดโปรตีนและพลังงานมีสาเหตุใหญ่ โดยตรง คือ การได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายที่มีมากเป็นพิเศษ ในวัยนี้มากกว่าสาเหตุอื่น

บิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดูเด็กอาจจะมองข้ามปัญหาทางโภชนาการ คิดว่าไม่สำคัญ แต่ความจริงแล้วปัญหาทางโภชนาการเป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยทางร่างกาย ปัญหาทางพัฒนาการทางสมองเซวาร์ปัญญาตลอดจนพฤติกรรมในสังคมหรือเป็นสาเหตุร่วมกับการเสียชีวิตของเด็กได้ ปัญหาที่เกิดจากการจัดโภชนาการของเด็กวัยอนุบาล มี 2 ประเภท คือ

ก. เด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ หมายถึง น้ำหนักน้อยกว่าน้ำหนักเฉลี่ยของคนปกติ ร้อยละ 10 - 20

การขาดสารอาหารหรือภาวะทุพโภชนาการ หมายถึง การที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเพื่อการเติบโตและพัฒนาการ สาเหตุมาจากอาจไม่มีอาหารรับประทาน หรืออาหารที่รับประทานไม่มีคุณค่าทางอาหาร เมื่ออาหารที่รับประทานเข้าไปไม่เพียงพอร่างกายก็หยุดเจริญเติบโต มีลักษณะผอมแห้ง ผิวหนังเหี่ยวยุ่น ภูมิคุ้มกันโรคของเด็กเสียไปทำให้เด็กเจ็บป่วยบ่อย มักมีโรคแทรกซ้อน อัตราการตายจึงสูงกว่าวัยอื่น

ภาวะโภชนาการต่ำ คือ รับประทานไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายหรือรับประทานเพียงพอแต่ร่างกายไม่สามารถนำไปใช้ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพไม่สมบูรณ์ ถ้าทิ้งไว้นานโดยไม่แก้ไขก็อาจทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ โดยแบ่งระดับความรุนแรงออกเป็น 3 ระดับคือ

ระดับ 1 เป็นภาวะที่มีการขาดสารอาหารเพียงพอเล็กน้อย หรือในระยะเริ่มแรก ระยะนี้จะยังไม่มีอาการของโรคขาดสารอาหาร ปรากฏให้เห็นชัดเจน

ระดับ 2 เป็นภาวะที่มีการขาดสารในระดับปานกลาง ระยะนี้จะเริ่มมีอาการของโรคขาดสารอาหารปรากฏขึ้นบ้าง

ระดับ 3 เป็นภาวะที่ร่างกายมีการขาดสารอาหารอย่างมากจนปรากฏอาการของการขาดสารอาหารอย่างชัดเจน ระยะนี้เป็นระยะที่มีอันตรายอย่างมาก ถ้าปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที อาจจะทำให้เด็กถึงตายได้

ภาวะขาดสารอาหารเฉพาะบางตัว คือ ภาวะขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำให้เกิดอาการแสดงของโรคต่างๆ เช่น โรคเหน็บชา จากการขาดวิตามินบีหนึ่ง โรคโลหิตจางจากขาดธาตุเหล็ก



ผลร้ายจากโรคขาดสารอาหาร ปัญหาโรคขาดสารอาหารทั้งสี่ชนิด คือ การขาดโปรตีนและพลังงาน การขาดเหล็ก ขาดไอโอดีนและขาดวิตามินเอ มีอันตรายต่อสุขภาพ ความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย และการเจริญเติบโตพัฒนาการของสมอง สติปัญญา คือ คุณภาพของคน โดยเฉพาะมีผลร้ายแรงมากในทารก เด็กก่อนวัยเรียน เด็กวัยเรียน ตลอดจนหญิง ตั้งครรภ์ และสตรีให้นมบุตร ผลร้ายคือ จะทำให้การเจริญเติบโตของร่างกายชะงัก สมอง สติปัญญาช้า การพัฒนาความสามารถตลอดจนการเรียนรู้เป็นไปไม่ได้ดี เพราะเด็กขาด สารอาหารจะอ่อนแอเจ็บป่วยบ่อย ภูมิต้านทานโรคต่ำ ติดโรคง่าย ขาดเรียน ขาดสมาธิในการ เรียน การเรียนรู้ไม่ได้ดี ผลที่สุด คือ ประชากรของชาติขาดคุณภาพ

ประสงค์ ตูจิงดา (2538 : 2) ให้ข้อคิดไว้ใน วารสาร "สภาวะของเด็กใน โลก พ.ศ. 2531" ว่า เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ของประเทศที่กำลังพัฒนาที่เสียชีวิตในปี พ.ศ. 2530 จำนวนถึง 14 ล้านคนนั้นมีสาเหตุจากโรคที่สำคัญเพียง 4 โรค คือ อุจจาระร่วง (5 ล้านคน) โรคติดเชื้ออย่างรุนแรงของระบบหายใจ (2.9 ล้านคน) โรคที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน (หัด 1.9 ล้านคน บาดทะยัก 0.8 ล้านคน) และมาลาเรีย (1 ล้านคน) ในจำนวนนี้สภาวะทุพโภชนาการเป็นสาเหตุ ร่วมด้วยถึงร้อยละ 33 สภาวะทุพโภชนาการของเด็กที่พบบ่อยในประเทศไทยคือ

1. ขาดโปรตีนและพลังงาน
2. ชีดจากการขาดธาตุเหล็ก
3. ขาดวิตามินเอ
4. ขาดวิตามินบี 1
5. ขาดวิตามินบี 2
6. ขาดธาตุไอโอดีน
7. นิวในกระเพาะปัสสาวะ
8. ฟันผุ

สภาวะทุพโภชนาการที่ปรากฏและกำลังกลายมาเป็นปัญหาทาง สาธารณสุขต่อไป ได้แก่ โรคอ้วน และโรคที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สารเคมีผสมอาหารเพื่อแต่งรส สี และถนอมอาหาร หรือใช้สารเคมีเพื่อเร่งผลผลิตหรือทำลายหนอนแมลง หากการปฏิบัติไม่ถูกต้อง หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ สารเคมีนั้นจะปนเปื้อนมากับอาหารที่กิน สภาวะดังกล่าวจะเกิดแก่เด็กทั่วไป โดยเฉพาะกลุ่มเด็กเขตเมืองที่พ่อแม่พยพเข้ามาหางานทำอาศัยอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรมและแออัด จะมีผลกระทบสูงจากอิทธิพลของการโฆษณาอาหารสำเร็จรูปการสื่อมวลชนและการปรับเปลี่ยน วิถีทางดำเนินชีวิตของเด็กชนบท ด้วยเหตุนี้บิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดูเด็กจึงควรให้ความสนใจดูแล เด็ก หากสงสัยว่าเด็กรมีปัญหาร้านอาหารหรือเกิดสภาวะทุพโภชนาการควรพาเด็กไปพบแพทย์

ตารางที่ 2 ผลของการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องหลักโภชนาการ

สารอาหาร	รับประทานมากเกินไป	รับประทานน้อยเกินไป
1. โปรตีน	-	1. เกิดปวดตามตัว มือ และเท้า 2. การเติบโตหยุดชะงัก 3. ความต้านทานโรคต่ำติดโรคง่าย 4. อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
2. คาร์โบไฮเดรต	1. เป็นโรคอ้วน 2. รับประทานอาหารชนิดอื่นๆ ได้น้อยลง	1. ทำให้ไขมันเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ 2. ร่างกายมีความเป็นกรดมาก
3. ไขมัน	1. เป็นโรคอ้วน (Obesity) 2. เกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้ง่าย	รับพลังงานไม่เพียงพอ รับวิตามินที่ละลายในไขมันไม่เพียงพอ รับกรดไขมันที่จำเป็นไม่เพียงพอ
4. วิตามิน A (Retinol)	1. เบื่ออาหาร ผิวแห้งหยาบปากแตก 2. เกิดเนื้องอกที่สมอง ตับ (ได้รับเกินกว่า 50,000 หน่วยสากลต่อวัน)	1. การเจริญเติบโตหยุดชะงัก 2. น้ำหนักลด ความต้านทานโรคต่ำ 3. เกิดโรคตาฟาง (Night Blindness) 4. ผิวหนังแห้งคล้ายหนังคางคก
5. วิตามิน B1 (Riboflavin)	-	1. เกิดโรคเหน็บชา (Beri - beri) 2. ระบบต่างๆ ทำงานไม่ปกติ
6. วิตามิน B2 (Riboflavin)	-	เป็นโรคปากนกกระจอก ผิวหนังแห้ง แตก อ่อนเพลีย เยื่อเมือกตาอักเสบได้ง่าย
7. วิตามิน B3 (Niacin)	-	1. ท้องเดิน 2. ความจำเสื่อม
8. วิตามิน B6 (Pyridoxine)	-	1. ปวดบริเวณมือและเท้า 2. ผมหร่วง
9. วิตามิน B12 (Cyanocobalamin)	-	เป็นโรคโลหิตจาง เรียกว่า Pernicious Anemia

สารอาหาร	รับประทานมากเกินไป	รับประทานน้อยเกินไป
10. วิตามิน D (Calciferol)	อาเจียน ท้องร่วง ปวดตามข้อและกล้ามเนื้อ	กระดูกและฟันไม่แข็งแรง เลือดแข็งตัวช้า
11. วิตามิน E (Tocopherol)	ช่วยลดไขมัน,รักษาโรคหืด	ทำให้เป็นหมันและแท้งบุตรได้ง่ายเมื่อด เลือดแดงแตกง่ายในวัยเด็ก
12. เหล็ก(Fe)	-	เป็นโรคโลหิตจาง (Anemia)
13. วิตามิน K	-	เลือดแข็งตัวช้า หรือไม่แข็งตัว
14. แคลเซียม (Ca)	เพิ่มความสูง	1. ร่างกายเจริญเติบโตช้า 2. กระดูกและฟันไม่แข็งแรง
15. ไอโอดีน	-	ทำให้เกิดโรคคอพอกไม่ร้ายแรง (Simple goiter)

ที่มา : ประสานสุข สุชาติานนท์ , ม.ป.ป.

ข. เด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน หมายถึง เด็กที่มีน้ำหนักร่างกายสูงกว่าน้ำหนักเฉลี่ยของคนทั่วไปเกินกว่าร้อยละ 20

โรคโภชนาการเกิน (โรคอ้วน) จากรายงานการทบทวนองค์ความรู้เรื่องเด็กเยาวชนและครอบครัวในประเทศไทยและข้อเสนอเชิงนโยบายและการวิจัยของ พ.ญ.จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ เมื่อปี พ.ศ.2540 ระบุว่าปัญหานี้เริ่มพบตั้งแต่หลังแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 6 ซึ่งประเทศไทยได้รับผลสำเร็จในระดับหนึ่งในการลดโรคขาดโปรตีนและพลังงานในเด็กก่อนวัยเรียน แต่โรคโภชนาการเกิน คือ โรคอ้วน ก็เริ่มเกิดขึ้น และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งในเด็กก่อนวัยเรียนและเด็กวัยเรียน จนในปี พ.ศ.2540 เด็กวัยเรียนในเมือง สํารวจพบว่ามีความอ้วนถึงร้อยละ 15.6 จากการรับประทานอาหารไขมันสูงและของหวานมากภาวะโรคอ้วนทำให้อวัยวะไม่แข็งแรงมีผลร้ายต่อพฤติกรรมของเด็กที่เป็นโรคอ้วน เมื่อโตขึ้นมักจะหายากมีแต่จะรุนแรงขึ้น ซึ่งนับเป็นผลร้ายอีกด้านหนึ่ง นอกจากนี้เด็กที่เป็นโรคอ้วนยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังอีกหลายชนิด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคนิ่วในถุงน้ำดี โรคเบาหวาน โรคไขมันสูงในเลือด และโรคมะเร็งบางชนิด ดังนั้น การรับประทานอาหารให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จึงมีความสำคัญมาก การที่มีโรคขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกินเป็นภาวะที่พบได้ในหลายประเทศที่กำลังพัฒนา ที่อยู่ในระยะเปลี่ยน คือมีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ และสังคมอย่างรวดเร็ว ทางด้านอาหารและโภชนาการจะพบได้ทั้งภาวะโภชนาการเกิน และโรคขาดสารอาหารก็ยังพบอยู่ในเวลาเดียวกันทำให้เป็นภาวะในการแก้ไข 2 ด้าน ทั้งด้านขาดและด้านเกินไปพร้อมกัน นับเป็นปัญหาที่ยุ่ยากจะต้องแก้ไขให้เด็กไม่เพียงแต่อ้วนท้อง แต่จะต้องอ้วนอย่างมีคุณภาพพร้อมกันไป

กองโภชนาการ (2548) ได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับ ยุคแห่งการบริโภคนิยม ทำให้เกิดโรคอ้วนกันมากขึ้น ปัญหาโรคอ้วนเกิดขึ้นทุกเพศ ทุกวัย ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ เกิดขึ้นจากการได้รับอาหารมากเกินไป สำหรับในวัยเด็กโรคอ้วนทำให้น้ำหนักมาก ไม่เหมาะสมกับส่วนสูง ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย และสุขภาพ เป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ ในเด็ก ได้แก่ มีขาโก่ง ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และลดน้ำหนักได้ยากมากยิ่งขึ้น เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่กลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน โรคเรื้อรังดังกล่าว จะมีความรุนแรงมากขึ้น และเสียชีวิตได้ง่าย

#### สาเหตุของโรคอ้วน

วินัย ตะห์ลิน (2542) กล่าวว่า สาเหตุการอ้วนของเด็กในยุคปัจจุบันนี้ คืออาหาร เด็กจะรับประทานอาหารบ่อยมากขึ้น และอาหารปัจจุบันมีสัดส่วนของไขมันมาก เด็กจึงรับประทานมากเกินไป ขณะเดียวกันร่างกายก็ใช้พลังงานน้อย เด็กไม่ได้ออกกำลังกาย

ส่วนคณะอนุกรรมการสาขาโภชนศาสตร์ในคณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติ (2540) กล่าวว่าสาเหตุของโรคอ้วนได้แก่ รับประทานอาหารมากเกินความต้องการของร่างกาย และออกกำลังกายน้อย กรรมพันธุ์หากพ่อหรือแม่อ้วน ลูกมีโอกาสอ้วนถึง 80 % ความผิดปกติของการทำงานต่อมไร้ท่อมีผลทำให้การผลิตฮอร์โมนบางชนิดผิดปกติ ความผิดปกติที่สมองส่วนฮัยโปธาลามัสทำให้การควบคุมการรับประทานอาหารผิดปกติ ยาบางชนิด หรือภาวะบางอย่าง เช่น ความเครียด ทำให้เกิดความอยากอาหารมากขึ้น

กองโภชนาการ (2548) ได้นำเสนอข้อมูลผลกระทบจากโรคอ้วนได้แก่

1. ด้านร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคเบาหวาน โรคนิ่วในถุงน้ำดี เส้นเลือดขด ผู้หญิงมีโอกาสเกิดมะเร็งมดลูก รังไข่ เต้านม ผู้ชายจะเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ต่อมลูกหมาก และโรคเกี่ยวกับข้อ ปัญหาเพศสัมพันธ์
2. ด้านจิตใจ เกิดปมด้อย หงุดหงิด เครียด วิตกกังวล
3. ด้านสังคม เกิดความสับสนในชีวิต ประสบปัญหากับครอบครัว หรืออาชีพบางอย่าง มีขีดจำกัดสำหรับคนอ้วน

วินัย ตะห์ลิน (2542) กล่าวว่า การที่จะป้องกันโรคอ้วนในเด็กก็คือ คอยดูแลอย่าให้เด็กอ้วน และสิ่งที่สำคัญคือเรื่องอาหารการกิน และสร้างวินัยการรับประทานให้แก่เด็ก ให้เด็กรับประทานอาหารเป็นมื้อ อย่าให้เด็กซื้อขนมแล้วเดินไปกินไป ควรให้เด็กนั่งเป็นที่ เป็นทาง และที่สำคัญที่สุดผู้ปกครองควรเป็นตัวอย่างที่ดี และอย่าบังคับเด็ก

กองโภชนาการ (2548) ได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกัน และแก้ไข โรคอ้วนได้ดังนี้

1. บริโภคอาหารให้น้อยลงกว่าที่ร่างกายต้องการใช้ โดยลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตอาหารจำพวกพืช ผัก ผลไม้ ที่ไม่หวานจัด ซึ่งให้ใยอาหารช่วยในการขับถ่าย
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน
3. เลือกอาหารที่ใช้พลังงานต่ำ และหาง่าย
4. พยายามทำความเข้าใจในอาหารที่บริโภค และขณะที่บริโภค ช้า ๆ หรือพยายามยืดเวลารับประทานให้นาน
5. พยายามปรับตัวเองไม่รับประทานอาหารหวานหรือมัน โดยไม่เติมน้ำตาล หรือ กระจุกเทียมเจียวในอาหาร
6. ถ้าวันใดจะไปงานเลี้ยงนอกบ้านต้องรับประทานอาหารมื้ออื่นให้น้อยลง

### 3. บทบาทของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลในการจัดโภชนาการ

#### 3.1 ความหมายของบทบาทของผู้ปกครองในการจัดโภชนาการ

ผู้ปกครอง หมายถึง พ่อแม่เด็กเองซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบเป็นผู้ปกครองเด็ก ซึ่งเป็นลูกของตนเอง หรือเด็กบางคนไม่ได้อยู่ในความปกครองของพ่อแม่ของตนเองแต่มีผู้อื่นอาจจะเป็นญาติของพ่อแม่หรือผู้อื่นใดซึ่งพ่อแม่ไว้ใจรับหน้าที่เป็นผู้ปกครองแทนพ่อแม่

บทบาทของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลในการจัดโภชนาการ หมายถึง หน้าที่รับผิดชอบของผู้ปกครองในการจัดอาหารให้เหมาะสมกับสภาวะและวัยของบุคคลโดยคำนึงถึงประโยชน์ของสารอาหาร ความต้องการสารอาหารของบุคคลวัยต่าง ๆ ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับ และโทษของการได้รับสารอาหารมากหรือน้อยเกินไป ซึ่งได้แก่ การเป็นแบบอย่าง การวางแผนเกี่ยวกับอาหาร การสอนมารยาทในการรับประทานอาหาร

#### 3.2 ความสำคัญของบทบาทของผู้ปกครองในการจัดโภชนาการ

ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดและเป็นสถาบันอันดับแรกที่จะสร้างเด็กให้เป็นบุคคลที่สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขและเต็มศักยภาพ การที่เด็กจะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการปฏิบัติของพ่อแม่เป็นสำคัญ การที่เด็กมีบุคลิกภาพที่ดีสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี โดยได้รับการส่งเสริมด้วยอาหารที่มีคุณค่าและถูกสัดส่วน การส่งเสริมให้เล่นและทำกิจกรรมเพื่อให้อวัยวะเคลื่อนไหวให้เกิดทักษะทั้งต้องมีการพักผ่อนและป้องกันให้พ้นอันตราย จะทำให้เด็กเข้าสังคมได้ดีและมีพัฒนาการทางอารมณ์

Young & Willmott (1974: 337-340) ได้กล่าวถึงหน้าที่ของครอบครัวไว้ว่ามีหน้าที่ในการสร้างสรรค์สมาชิกใหม่ ซึ่งเป็นหน้าที่ของครอบครัวประสงค์จะมีสมาชิกใหม่ และให้การดูแลอุปถัมภ์ เลี้ยงดูให้สมาชิกอยู่รอดเพื่อให้เป็นสมาชิกของสังคมต่อไป

ครอบครัวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก

วารุณี บิณฑสันต์ (2514 : 24 – 25 ) ครอบครัวเป็นหน่วยสังคมที่มีความหมายและสำคัญที่สุด เป็นที่ยอมรับของชุมชนว่าครอบครัวเป็นหน่วยมูลฐานในสังคมมนุษย์ เพราะครอบครัวช่วยธำรงไว้และสืบต่อเนื่องสังคมมนุษย์โดยก่อกำเนิดคนรุ่นหลังให้มาเป็นสมาชิกของสังคมมนุษย์ไม่เพียงแต่ร่างกาย ยังสืบต่อเนื่องในทางวิชาการขนบธรรมเนียมประเพณี และสติปัญญา

Hostler (1969 : 82 – 83 ) ได้กล่าวถึงการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ที่มีต่อลูกว่าหากเด็กคนนั้นจะเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ในด้านที่เกี่ยวกับอารมณ์ สังคม และการติดต่อกับผู้อื่น เพราะแม่เสมือนผู้ก่อตั้งสิ่งเหล่านี้ให้แก่เด็ก โดยเด็กจะได้รับการเรียนรู้ที่จะรักจากการพูดและการกระทำของแม่

Musssen (1963) ได้กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูในระยะต้นของชีวิต ควรมีพื้นฐานในการให้ความรักและความอบอุ่นเป็นสำคัญ และเมื่อเด็กโตขึ้นเขาจำเป็นที่จะต้องได้รับสิ่งแวดล้อมที่จะสร้างเสริม พัฒนาการของเขาให้กว้างออกไป ซึ่งสภาพที่แวดล้อมเด็กและทัศนคติของพ่อแม่จะเข้ามามีอิทธิพลต่อเด็ก โดยเฉพาะแบบแผนของครอบครัวและวิธีการอบรมเลี้ยงดูรวมทั้งพฤติกรรมที่พ่อแม่ประพฤติต่อเด็ก มีส่วนเกี่ยวข้องกับพัฒนาการของเด็กโดยตรงทั้งสิ้น

จินตนา หมุ่มผึ้ง (2525) ได้เขียนไว้ในตำราการอบรมเลี้ยงดูเด็กว่า การปลูกฝังการส่งเสริมนิสัยที่ดีงามให้แก่เด็ก เพื่อให้เด็กพร้อมที่จะดำเนินชีวิตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในภายหน้าควรจะยึดหลักในการอบรมที่จะให้เด็กเจริญเติบโตพร้อมกันทุกด้านคือ

1. ด้านร่างกาย (Physical) ส่งเสริมความเจริญเติบโต ความแข็งแรงของร่างกาย ปลูกฝังทางสุขอนามัย ฝึกกิจนิสัยและสุขนิสัยที่ดี ให้ความสะอาด รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และเป็นเวลา ตลอดจนการใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมให้ถูกต้อง ฝึกให้เล่นและออกกำลังกายเพื่อบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทั้งรู้จักการพักผ่อนหย่อนใจที่ถูกต้อง

ด้านจิตใจ-อารมณ์ (Emotional) ปลูกฝังให้รู้จักควบคุมอารมณ์ มีเหตุผลไม่ฉุนเฉียวเอาแต่ใจตนเอง ไม่โกรธง่าย ซื่อสัตย์ มีสัมมาคารวะ กตัญญูตเวที เคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ และมีความเชื่อในคำสั่งสอนของศาสนา

2. ด้านสังคม (Social) ปลูกฝังให้เด็กรู้จักปฏิบัติตนต่อหมู่คณะ

กล้าแสดงออกด้วยตนเองในทางที่ถูกที่ควร รู้จักการเล่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น เคารพสิทธิและหน้าที่ ตลอดจนมีความรับผิดชอบ ฝึกให้รู้จักการรับและการให้เพื่อให้ติดเป็นนิสัยที่ดี พร้อมทั้งจะปรับตัวเข้าสังคมและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างดี

3. ด้านสติปัญญา (Intellectual) ส่งเสริมให้มีเซาว์ไหวพริบ เฉลียวฉลาด รู้จักหาเหตุผลให้เกิดความเข้าใจด้วยตนเอง มีความพยายาม อดทน สนใจต่อสิ่งต่างๆรอบตัว มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เชื่อมั่นในตนเอง กล้าพูด กล้าแสดงออก ฝึกให้เป็นคนว่องไว ขยัน รักการอ่าน

นอกจากนี้วันเพ็ญและคณะ (2526) กล่าวว่า พัฒนาการทางด้านร่างกายมีส่วนเกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูอย่างยิ่ง เพราะเด็กจะมีพัฒนาการทางร่างกายเป็นไปตามปกติ มีสุขอนามัยสมบูรณ์หรือไม่ ขึ้นอยู่กับความเชื่อและการปฏิบัติของบิดามารดาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู เช่น เกี่ยวกับการบริโภคและการมีสุขนิสัยที่ดี นอกจากนี้ฐานะทางเศรษฐกิจ ขนาดครอบครัว และระดับการศึกษาก็เป็นองค์ประกอบสำคัญเช่นกัน เด็กที่มีสุขอนามัยสมบูรณ์ ยังเจริญเติบโตและมีพัฒนาการด้านต่างๆ ในทิศทางที่ดีอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม หรือสติปัญญา ก็ตาม

บทบาทของผู้ปกครองต่อการสนองความต้องการของเด็ก ที่กล่าวมานี้ คือสนองความต้องการทางด้านสรีระวิทยา (Physiological need) เป็นเรื่องที่ถือว่าเป็นอันดับแรก เพราะถ้าตอบสนองพอเพียงก็จะให้มีผลต่อการพัฒนาการด้านอื่นๆ ตามมาซึ่งจะทำให้ได้ดังนี้

1. อาหาร ควรให้ถูกหลักโภชนาการตั้งแต่วัยทารก
2. การพักผ่อน ให้เด็กได้นอนอย่างเพียงพอ เหมาะสมกับวัย และรู้จักทำงานพักผ่อน เช่น งานอดิเรก
3. การออกกำลังกาย ควรให้เด็กออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. การขับถ่าย ฝึกให้เด็กขับถ่ายให้เป็นเวลา

จากข้อความข้างต้นจะเห็นว่าครอบครัวเป็นสถาบันและเป็นหน่วยสังคมที่มีความหมายและมีบทบาทสำคัญในการให้การดูแลเอาใจใส่สมาชิกในครอบครัวให้การดูแลอุปถัมภ์ เลี้ยงดูให้สมาชิกอยู่รอดเพื่อให้เป็นสมาชิกของสังคมต่อไป ซึ่งบุคคลในครอบครัวนั้นได้แก่ พ่อ แม่ ลูกและแต่ละคนมีบทบาทที่แตกต่างกันออกไป คือ พ่อแม่มีบทบาทในการให้ความรัก และดูแลเอาใจใส่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร ควรให้ถูกหลักโภชนาการตั้งแต่วัยทารก การพักผ่อนให้เด็กได้นอนอย่างเพียงพอเหมาะสมกับวัย และรู้จักทำงานพักผ่อน เช่น งานอดิเรก การออกกำลังกาย ควรให้เด็กออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมการขับถ่าย ฝึกให้เด็กขับถ่ายให้เป็นเวลา เป็นต้น

### 3.3 บทบาทของผู้ปกครองในการจัดโภชนาการให้กับเด็กอนุบาล ได้แก่

3.3.1 การเป็นแบบอย่าง เด็กส่วนมากมักจะเอาอย่างผู้ใหญ่ โดยเฉพาะพ่อแม่ ดังนั้นพ่อแม่ต้องทำตัวอย่างที่ดีให้เด็กเห็นในเวลารับประทานอาหาร อย่าแสดงการไม่ชอบอาหารใดให้เด็กเห็น เมื่อรับประทานอาหารใดก็ควรสอนให้เด็กรับประทานด้วย นอกจากพ่อแม่จะช่วยสอนให้เด็กรู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แล้วควรสอนเรื่องมารยาทในการรับประทานอาหารไปพร้อมกันด้วย ต้องสอนให้เด็กช่วยตัวเอง เช่น รับประทานอาหารเองไม่ต้องป้อน เด็กจะได้รู้จักใช้มือด้วย

พรณี รัตนธรรม (2543) กล่าวว่า บิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูเด็กควรเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารทุกอย่าง ไม่เลือกรับประทานอาหาร เช่นถ้าผู้ใหญ่เขี่ยผักออกให้เด็กเห็น เด็กจะไม่รับประทานผักเช่นกัน

วลัย อินทร์พรชัย (2530) กล่าวว่า ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก เมื่อเด็กโตพอควรจัดให้รับประทานพร้อมผู้ใหญ่ เพื่อจะได้หัดรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ ในครอบครัว ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย

อบเชย วงศ์ทอง (2546) กล่าวว่า พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร เด็กส่วนมากจะเลียนแบบจากพ่อแม่ พ่อแม่ต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ลูกเห็น ไม่เลือกชนิดอาหาร ถ้าไม่ชอบอาหารชนิดไหน ไม่ควรเขี่ยไว้ข้าง ๆ จาน หรือแสดงท่าทางไม่ชอบอาหารนั้นให้เด็กเห็น ไม่ควรวิจารณ์อาหารชนิดนั้นให้เด็กเห็น

สวนวินัย ดะห์ลัน (2542) กล่าวว่าผู้ปกครองควรหาเวลารับประทานอาหารพร้อมกับเด็กโดยเฉพาะมือเย็นอย่าปล่อยให้เด็กอยู่กับโทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์ในช่วงเวลาอาหารเย็นเพราะนอกจากจะทำให้เด็กมีปัญหาด้านสุขภาพแล้วยังทำให้เด็กไม่รู้จักการแบ่งเวลา การได้รับประทานอาหารกับเด็กจะทำให้ผู้ปกครองสอนเด็กและให้เด็กรับประทานอาหารเหมือนกับผู้ใหญ่ หากผู้ใหญ่ชอบรสเผ็ดควรแยกแต่ไม่ใช่แยกสำหรับเพราะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกถึงความไม่เท่าเทียมได้

ปราณี สวัสดิ์สาลี (2518) กล่าวว่าสมาชิกของครอบครัวต้องหลีกเลี่ยงการแสดงออกซึ่งความชอบหรือไม่ชอบเพราะเด็กจะรับประทานอาหารอาหารได้ทุกอย่งที่ผู้ปกครองจัดให้ แต่เมื่อร่วมรับประทานพร้อมกับพ่อแม่จะเลียนแบบทันที

จะเห็นได้ว่าเด็กวัยนี้เป็นวัยที่เลียนแบบจากสิ่งที่เห็น ช่วงนี้ผู้ปกครองควรที่จะสอนในเรื่องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้กับเด็ก ไม่เลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบและควรสอนเรื่องมารยาทในการรับประทานไปพร้อมกันด้วย ต้องสอนให้เด็กช่วยตัวเอง เช่น กินอาหารเองไม่ต้องป้อน เด็กจะได้รู้จักใช้มือด้วย



### 3.3.2 การวางแผนเกี่ยวกับอาหารได้แก่

#### ก. การกำหนดรายการอาหาร

เมธี ปิรันธนานนท์ (2548) กล่าวถึง การกำหนดรายการอาหารแต่ละวันว่า การกำหนดรายการอาหารแต่ละวัน ควรกำหนดรายการอาหารให้ง่าย ๆ และใช้อาหารที่มีในท้องถิ่นเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับผู้รับประทานโดยจัดซื้อจากตลาดโดยตรงหรือโดยการประมูล และควรกำหนดรายการอาหารไว้ล่วงหน้าอย่างน้อย 2 สัปดาห์

ทวีสินธุ์ สินธิกร (ม.ป.ป.) กล่าวถึง การกำหนดรายการอาหารควรคำนึงถึงอาหารหลัก 5 หมู่ สำหรับประเทศไทย ซึ่งได้แก่

1. เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และนม
2. ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน
3. ผักใบเขียว และผักอื่น ๆ
4. ผลไม้ต่าง ๆ
5. ไขมันจากสัตว์และพืช

นอกจากนั้น วนิดา เสนีเศรษฐ (2530) กล่าวถึง เกณฑ์ที่ใช้ในการกำหนดรายการอาหารไว้ดังนี้ คือ

1. ตัวอาหาร ควรต้องตา และจงใจผู้รับประทานเพื่อทำให้เกิดความรู้สึกอยากรับประทานอาหารซึ่งประกอบด้วย

1.1 สีของอาหาร อาหารในมือหนึ่งหรือชุดหนึ่งควรให้มีสีแตกต่างกันเพื่อความน่ารับประทาน วิธีที่จะทำให้อาหารมีสีต่างกัน ก็โดยใช้พืชผักและผลไม้ที่มีสีแตกต่างกัน และต่างชนิดกัน หรืออาจใช้ผักหรือผลไม้ตกแต่งหน้าอาหาร ได้แก่ การโรยหน้าด้วยผักชีหรืออาจเติมสีสำหรับอาหารที่จัดสำหรับโอกาสพิเศษ การใช้ภาชนะเพื่อช่วยเพิ่มสีสันก็เป็นสิ่งที่ทำได้ แต่ต้องระวังใช้สีให้เหมาะสม

1.2 ขนาดและรูปร่างของอาหาร ขนาดชิ้นของอาหารดิบควรมีเล็กบ้างใหญ่บ้างและรูปร่างไม่ควรเหมือนกันเพื่อช่วยเพิ่มความน่าสนใจต่ออาหารที่เห็น

1.3 ชนิดของอาหารดิบ ไม่ควรใช้อาหารดิบหลายชนิดเป็นเครื่องประกอบในอาหารแต่ละอย่าง เพื่อหลีกเลี่ยงมิให้อาหารมีสีซ้ำกัน

2. องค์ประกอบอื่น ๆ ที่จำเป็นต้องนำมาพิจารณาควบคู่กับตัวอาหาร ดังนี้

2.1 ผู้รับประทาน การจัดอาหารให้เหมาะสม

กับความต้องการทางโภชนาการของแต่ละบุคคลต้องคิดถึง วัย เพศ กิจกรรม และสภาพของร่างกายของผู้รับประทานเป็นหลัก เช่น อาหารบางชนิดเหมาะสำหรับผู้ใหญ่แต่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก ขนบธรรมเนียม ศาสนา ภาควิชาที่อยู่ของผู้รับประทาน ซึ่งจะต้องนำมาพิจารณาในการกำหนดรายการอาหารด้วย นอกจากนี้ควรทราบจำนวนเพื่อเป็นการกำหนดจำนวนอาหารในชุดว่าควรจะมีกี่อย่าง และยังช่วยให้สามารถกะค่าใช้จ่ายได้ถูกต้องอีกด้วย

2.2 เวลา ผู้จัดอาหารต้องรู้ว่าอาหารที่จัดนั้น เป็นอาหารมือใดหรือจะรับประทานเวลาใดเพื่อจะได้กำหนดรายการอาหารได้เหมาะสมกับสถานที่ ทรัพยากรที่มี ได้แก่ งบประมาณ เวลาและแรงงาน เครื่องใช้และอุปกรณ์

ประสานสุข สุชาติานนท์ (ม.ป.ป.) ซึ่งกล่าวถึง องค์ประกอบของการกำหนดรายการอาหาร ไว้ดังนี้

1. การจัดให้เหมาะกับความต้องการของแต่ละบุคคล  
ต้องคำนึงถึงวัย เพศ กิจกรรม ศาสนา
2. ควรรู้ว่าอาหารที่จัดนั้นเป็นอาหารมือใด เวลาใด  
เพื่อจะได้กำหนดรายการที่เหมาะสม
3. ผู้จัดต้องรู้ว่าอาหารที่จัดนั้นจะรับประทาน ณ  
สถานที่ใดเพื่อจะได้จัดรายการอาหารที่เหมาะสม
4. ทรัพยากรที่มี ได้แก่ งบประมาณ เวลา แรงงานและ  
อุปกรณ์เครื่องใช้
5. ควรทำสีของอาหารให้แตกต่างกัน ให้มีขนาด  
รูปร่าง เล็กใหญ่แตกต่างกันไป เพื่อช่วยให้อาหารดูน่ารับประทานยิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่าการกำหนดรายการอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้จัดอาหารควรคำนึงถึงเพื่อเป็นการวางแผนในการจัดเตรียมอาหารให้มีคุณค่าและปริมาณที่เหมาะสมกับวัยของผู้รับประทาน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้จัดอาหาร สามารถบริหารงบประมาณที่มีอยู่ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

#### ข. หลักการเลือกซื้ออาหาร

ผู้จัดอาหารควรมีความรู้และความชำนาญในการเลือกซื้ออาหารสดและอาหารแห้งที่ใช้ในการจัดประกอบอาหารเพราะอาหารที่สดใหม่จะมีประโยชน์ต่อผู้ที่รับประทานมากที่สุด

วนิดา เสนีเศรษฐ์ (2530) กล่าวถึง หลักการเลือกซื้ออาหารว่า อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตมนุษย์ ในหนึ่งวันเราจะต้องรับประทานอาหารถึง 3 มื้อ

การเลือกซื้ออาหารโดยวิธีฉลาดประหยัดเงินและเวลาจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่ง ควรจะยึดถือในการเลือกซื้ออาหาร ดังนี้

1. งบประมาณที่มีอยู่ต่อวัน ต่อสัปดาห์ ต่อเดือน  
อาหารที่มีคุณภาพดีไม่ได้อยู่ที่ราคาเสมอไปถ้าอาหารนั้นมีคุณค่าทางอาหารพอกันแต่เปรียบเทียบราคาที่แตกต่างกันและซื้อตามงบประมาณจะเป็นการประหยัดกว่า
2. ฤดูกาล การเลือกซื้ออาหารให้ถูกต้องตามฤดูกาล  
เช่น ซื้อผักและผลไม้ตามฤดูกาลจะมีรส อร่อย สด และมีคุณค่าทางอาหารสูงกว่า
3. จำนวนของการเลือกซื้อของจำนวนมากถูกกว่าการซื้อปลีก เช่น กะปิ หัวหอม กระเทียม น้ำตาล หมู ฯลฯ
4. แหล่งผลิตและจำหน่าย การซื้ออาหารที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นหรือตลาดใกล้บ้าน เช่น ผักที่ชาวบ้านปลูกเองแล้วนำมาขายในตลาดตอนเช้าราคาจะถูกกว่าและของที่ต้องการซื้อ เช่น ผักสด ผลไม้ ย่อมจะสดกว่าผักที่ผ่านการขนส่งมาจากระยะทางไกล
5. เวลา เพื่อการประหยัดเวลา โดยกำหนดเวลาการจ่ายตลาด เช่น สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง จะช่วยลดเวลาในการซื้อมากขึ้นคุณค่าอาหาร การเลือกซื้ออาหารประเภท ควรพิจารณาคุณค่าของอาหารให้ครบถ้วนตามหลักอาหาร 5 หมู่ เพราะร่างกายของมนุษย์ต้องการอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละมื้อจึงควรฝึกให้เด็กมีบริโภคที่ดี ได้แก่ ไม้รับประทานอาหารเช้า ๆ อยู่อย่างเดียว หรือไม่กินผักเลย ซึ่งมีโอกาสที่จะเป็นโรคขาดสารอาหารในอนาคตได้
6. ความนิยมของผู้รับประทาน ควรพิจารณาถึงความชอบและไม่ชอบอาหารตามอายุและวัยของเด็กนอกจากนี้ในการเลือกซื้ออาหารควรจัดอาหารให้เหมาะกับกลุ่มคนตามวัฒนธรรม ประเพณีและศาสนาด้วย
7. วัยของบุคคล การเปลี่ยนวัยมีผลต่อการรับประทานด้วย เช่น บางคนอายุมากขึ้นเริ่มชอบรับประทานผักหรือชอบรับประทานผักที่มีรสขม ๆ ได้ เป็นต้น
8. ไม่ควรซื้ออาหารที่ขายเป็นกองในราคาถูกเพราะอาหารที่ขายเป็นกองมักจะมีอาหารที่เสื่อมคุณภาพปะปนอยู่ด้วย การเลือกซื้ออาหารสด สะอาด และมีราคาแพงกว่าเล็กน้อย จะได้อาหารที่มีคุณภาพดีกว่า
9. สภาพแวดล้อมมีผลต่อราคาของ ควรซื้อจากเจ้าของประจำ โดยเฉพาะ เนื้อ หมู ไก่ เพราะมีโอกาสที่จะได้ของคุณภาพดีมากกว่า
10. ศึกษาราคา เนื่องจากแต่ละตลาดราคาไม่แน่นอน การทราบราคาของจะช่วยให้ได้มาก

## 11. มีความเข้าใจและมีความรู้เรื่องลักษณะ ความ

แตกต่างของ ของดีและไม่ดี ตลอดจนคุณค่าของอาหารที่มีต่อร่างกายด้วย

นอกจากนั้น ประสบาสสุข สุชาตานนท์ (ม.ป.ป.) ยังกล่าวถึงการเลือกซื้ออาหารประเภทต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1. ประเภทเนื้อสัตว์เลี้ยงควรพิจารณาดังนี้ เนื้อวัวควรมีสีแดงสดถ้าสีแดงเข้มจะเป็นเนื้อควาย มันเนื้อวัวจะมีสีเหลืองอ่อน มันเนื้อควายมีสีเขียว ส่วนเนื้อหมูควรมีสีแดงสดและควรคำนึงถึงพยาธิในตัวยูด้วย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพยาธิตัวกลม มีชื่อว่า *Trichineella spirali*

2. ประเภทสัตว์ปีกควรพิจารณาดังนี้ ไข่ปีกไม่เหนียว ปลายปีกไม่มีสีคล้ำ หนังบาง เต็ม ไม่เย็น สีไม่ซีด ไม่มีกลิ่นตุ ตาใส ไม่ลึกลงไป ไม่มีรอยชำร่วยตามท้อง คอ และไม่มีเมือก

3. ประเภทสัตว์น้ำควรพิจารณาดังนี้ ปลา ควรมีเกล็ดเป็นเงาขดออกยาก เหงือกแดง สด และไม่แห้ง คาวน้อย ตาโปนออกมาจนกระบอกตาและใส เมื่อกดลงลูกนัยน์ตาจะกระเด็นออกมาได้ เนื้อแน่น รูก้นปิดสนิท ตัวจะจมในน้ำ ปลาทะเล (ชนิดราคาถูก) ทอด จิ้มน้ำปลา มะนาว หรือทำเปรี้ยวหวานก็นับว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ ปลาทะเลทุกชนิดมีโปรตีนและไอโอดีน ไอโอดีนช่วยให้ต่อมไทรอยด์ทำงานปกติป้องกันไม่ให้เป็นโรคคอพอก

4. กุ้งควรมีสีเขียวหรือค่อนข้างขาว มีกลิ่นคาวน้อย หัวติดแน่น เนื้อเหนียว ปู ถ้าเป็นปูไซ้จะมีเสียงแน่นทึบ หอย กาบหอยยังไม่อ้า เวลาจับจะหุบแน่น สีไม่ซีดไม่มีคาวจัด

5. อาหารแห้งและกระป๋องควรพิจารณา ดังนี้ ข้าว ต้องไม่มีเศษผงปะปน ไม่มีกลิ่นอับเหม็นคาว ไม่หักปนมาก ควรเลือกซื้อข้าวหอมมะลิ แป้งไม่มีกลิ่นอับไม่มีตัวมอด แมลง ผุ่น ผง หรือรา ถ้าควรซื้อชนิดไม่ได้เอาเปลือกออก จะเก็บไว้ได้นานเมล็ดจะสดใส สม่ำเสมอ ไม่มีรังตัวมอดหรือตัวแมลงต่าง ๆ ปะปน

6. อาหารกระป๋อง ต้องมีรายละเอียดต่าง ๆ ได้แก่ ชื่อ เลขทะเบียนอาหาร สถานที่ตั้งของผู้ผลิต วัน เดือน ปีที่ผลิต น้ำหนักสุทธิ ชนิดและปริมาณของวัตถุเจือปนบนฉลาก ลักษณะตัวกระป๋อง ต้องเรียบ ทั้งฝาและก้น ไม่โป่ง หรือนูนออก ไม่เป็นสนิม ไม่บุบบุ๋ม

7. ผักและผลไม้ควรพิจารณา ความสด ความอ่อนแก่ ลักษณะที่น่ากิน ส่วนที่รับประทานได้ ฤดูกาล และท้องถิ่น และคุณค่าทางโภชนาการ

8. เมื่อซื้ออาหารสำเร็จแล้วก็ต้องอุ่นให้เดือดก่อน

รับประทานหรือถ้ายังไม่รับประทานให้เก็บเข้าตู้เย็นทันที เพื่อตัดโอกาสที่เชื้อโรคจะเจริญเติบโต สร้างสารพิษขึ้นมาในอาหาร ก่อนรับประทานก็อุ่นให้เดือดเสียก่อน

จะเห็นได้ว่าการเลือกซื้อวัตถุดิบที่ดีและมีคุณภาพ จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้อาหารนั้นมีคุณภาพที่ดีแต่ก็ไม่เสมอไปทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ อีกหลายประการ เช่น วัตถุดิบที่ดีและมีคุณภาพ โดยเฉพาะ อาหารประเภทผักและผลไม้ ซึ่งอาจจะมีสารเคมีที่เป็นพิษปะปนมาทำให้เป็นอันตรายต่อผู้รับประทานได้ ดังนั้นผู้ประกอบการควรให้ความใส่ใจในเรื่องนี้ให้มากที่สุด

ในการเลือกอาหาร นอกจากผู้เลือกจะต้องคำนึงถึงความต้องการสารอาหารของร่างกายเป็นประการสำคัญแล้ว ยังต้องพิจารณาถึงความสามารถของร่างกายที่จะย่อยและดูดซึมอาหารนั้นด้วยเพื่อให้ร่างกายใช้อาหารที่รับประทานเข้าไปให้เป็นประโยชน์ได้เต็มที่ ความสด ความสะอาด ความน่ากินของอาหาร มีส่วนสัมพันธ์กับความอยากอาหารและประโยชน์ที่ผู้บริโภคจะได้รับสารอาหารนั้นอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ผู้เลือกอาหารต้องคำนึงถึงเศรษฐกิจของครอบครัวด้วย โดยคิดถึงรายได้ของครอบครัวเป็นเกณฑ์ในการเลือกซื้ออาหาร แล้วพยายามเลือกซื้ออาหารที่มีราคาพอสมควร แต่ในขณะเดียวกัน ให้ประโยชน์ตามโภชนาการคุ้มค่าแก่ผู้ซื้อและผู้บริโภค การเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง คุณภาพดี แม้ราคาจะแพงขึ้นอีกเล็กน้อย แต่ก็ช่วยประหยัดเวลาและความยุ่งยากในการเตรียมหุงต้ม และช่วยประหยัดเงินค่ารักษาตัวไปด้วยในขณะเดียวกัน การรับประทานเพื่อสุขภาพอนามัยนับว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด (คณะอนุกรรมการสาขาโภชนศาสตร์ ในคณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติ: 2540)

สำหรับการเลือกอาหารให้เด็กก่อนวัยเรียนมีดังนี้

1. คำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากอาหาร ก่อนที่จะเลือกซื้อจากอาหารใด ต้องคำนึงถึงว่าอาหารนั้นมีประโยชน์หรือไม่ สามารถบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายให้สมบูรณ์ป้องกันร่างกายให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย
2. คำนึงถึงการประหยัด ถ้าอาหารใดให้สารอาหารที่มีคุณค่าใกล้เคียงกัน ให้เลือกสารอาหารที่มีราคาถูกกว่ามาบริโภค เพราะไม่จำเป็นว่าของดีต้องมีราคาแพงเสมอไป เช่น มะละกอ และฝรั่งสด ประหยัดได้ประโยชน์กว่าแอปเปิ้ล และองุ่น
3. คำนึงถึงความปลอดภัย อาหารที่เลือกซื้อจะต้องปราศจากเชื้อโรค ผู้บริโภคควรจะพิถีพิถัน เรื่องความสะอาดของอาหาร และปลอดสารพิษจากอาหาร เช่น เลือกอาหารที่ปราศจากสารให้โทษ (สารสังเคราะห์ สารกันบูด สารก่อมะเร็ง) เลือกซื้อผักที่ปลอดสารพิษ

#### 4. ควรเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล เพราะอาหารที่มีมากตาม

ฤดูกาลจะมีราคาถูก และคุณภาพดีกว่าและมีให้เลือกมากกว่า ควรคำนึงถึงส่วนที่รับประทานได้มา เช่นในฤดูหนาวควรเลือกซื้อ ผักคะน้า ผักบุ้ง มะเขือเทศ ผักกาดขาว ฯลฯ ในฤดูร้อนควรเลือกซื้อ ผักกาดหัว หัวหอม ผักกวางตุ้ง ฟักทอง ข้าวโพด ฯลฯ ในฤดูฝนควรเลือกซื้อ ถั่วฝักยาว แตงกวา ฟักเขียว น้ำเต้า ผักกาดขาวเล็ก ฯลฯ ควรเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมกับวิธีหุงต้ม การประกอบอาหารที่ใช้เวลาน้อย และประหยัดพลังงาน ตลอดจนเลือกวิธีปรุงอย่างสงวนคุณค่าทางอาหาร มีขั้นตอนการปรุงแต่ละรายการไม่สลับซับซ้อนจนเกินไป

ในแต่ละวันควรได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าครบทั้ง 5 หมู่ ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ นอกจากนี้การปรุงอาหารอาจดัดแปลงให้เข้ากับการรับประทานในท้องถิ่นและวัฒนธรรม และตามความชอบของสมาชิกในครอบครัวด้วย (รายงานการอบรมเชิงปฏิบัติการ 2540: 3-4) อาหารที่จะเลือกให้ได้ราคาถูกกว่านั้นต้องเป็นอาหารที่มีมากตามฤดูกาล ด้วยเหตุนี้เราควรเลือกอาหารตามฤดูกาล ถ้าซื้อตามอาหารนั้นมากขณะที่ยังถูกเราก็สามารถนำเก็บไว้ในตู้เย็น ใช้วิธีการถนอมอาหารเข้าช่วย เพื่อเก็บได้นานวัน

จะเห็นได้ว่าการเลือกอาหารเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของผู้จัดอาหารควรจะต้องคำนึงถึงในการจัดอาหารให้กับเด็กเพราะเด็กก่อนวัยเรียนจะต้องได้รับสารอาหารครบถ้วนและต้องพิจารณาถึงความสามารถของร่างกายที่จะย่อยและดูดซึมอาหารนั้นด้วยเพื่อให้ร่างกายใช้อาหารที่รับประทานเข้าไปให้เป็นประโยชน์ได้เต็มที่และไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพโภชนาการตามมา

#### ค. การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารเป็นขบวนการที่สำคัญอย่างมากในการจัดบริการอาหาร เนื่องจากถ้าผู้ประกอบอาหารไม่มีความรู้ในการประกอบอาหารที่ถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดการสูญเสียคุณค่าทางอาหารและถ้าผู้ประกอบอาหารละเลยเรื่องการรักษาความสะอาดก็จะทำให้อาหารเกิดการปนเปื้อนของอาหาร ซึ่งทำให้เกิดอันตรายอย่างมากต่อผู้บริโภค ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรประกอบอาหารทุกขั้นตอนอย่างระมัดระวังด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น

ยวดี กาญจนนัชรูติ (2528) กล่าวเสริมถึงกระบวนการหุงต้มที่ทำให้เกิดการสูญเสียคุณค่าทางสารอาหาร ไว้ว่า

1. การหุงต้มที่ไม่ถูกวิธี การสั้ข้าวสารในปัจจุบันทำให้สูญเสียวิตามินบีหนึ่งซึ่งติดกับเมล็ดข้าวและจมูกข้าวไป เมื่อมาชอนน้ำเพื่อล้างข้าว (หรือข้าวเหนียว) ก็จะทำให้สูญเสียวิตามินบีหนึ่งและวิตามินบีประเภทอื่น ๆ เพราะคุณสมบัติทางด้านเคมีของวิตามินบีหนึ่งนั้นละลายในน้ำ และการหุงข้าวเช็ดน้ำ คือการรินน้ำข้าวออก ก็ยังสูญเสียวิตามินมากขึ้นอีก ฉะนั้นการหุงข้าวหรือล้างข้าวเหนียวที่ถูกวิธีควรต้องเริ่มตั้งแต่การเลือกซื้อข้าวสารและข้าวเหนียวชนิดที่

เมล็ดข้าวไม่มีสิ่งปะปนมาก เพื่อไม่ต้องมาเลือกออกและชาน้ำล้างมาก ข้าวที่ขัดสีแต่น้อยซึ่งสีอาจไม่ขาว มีเมล็ดหักปนอยู่บ้าง มีคุณค่าทางอาหารมากกว่าข้าวที่มีเมล็ดขาวใสสะอาด การข้าวข้าว ควรชาน้ำน้อยครั้งขึ้นอยู่กับความสะอาดของเมล็ดข้าว อาจเป็น 1 หรือ 2 ครั้ง แล้วนำไปนึ่งหรือหุงข้าววิธีไม่เช็ดน้ำจะช่วยสงวนคุณค่าของวิตามินในข้าวได้ดีขึ้น

2. การต้มเคี่ยวผักนานเกินไป ผักสดทุกชนิดมีวิตามินซีและเกลือแร่อยู่ แต่จะมีปริมาณมาก หรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับชนิดของผัก ถ้าเป็นผักสดก็จะมียู่มาก การเก็บผักแล้วทิ้งไว้หรือต้องขนส่งในระยะทางไกลหรือต้มผักในน้ำมากจะทำให้สูญเสียวิตามินประเภทที่ละลายในน้ำมาก เช่น บี และ ซี ซึ่งคุณสมบัติของมันจะละลายในน้ำ และความร้อนในอุณหภูมิสูงจะทำให้วิตามินดังกล่าว เกลือแร่ บางชนิดจะละลายออกมาในน้ำ การต้มเคี่ยวผักนานจะทำให้สูญเสียวิตามินมากขึ้น ถ้าใส่น้ำมากการละลายของเกลือแร่ต่าง ๆ ก็มีมากขึ้น ฉะนั้นการต้มผักให้สงวนคุณค่าก็ด้วยการล้างผักให้สะอาดก่อนหั่นต้มผัก เวลาปรุงควรใช้น้ำน้อย ไฟแรง แต่ใช้เวลาน้อยและปิดฝาภาชนะ (น้ำน้อย-ไฟแรง-ปิดฝา-เวลาสั้น) และควรใช้น้ำผักต้มนั้นไปประกอบอาหารนั้นต่อไป ไม่ควรทิ้งเพราะมีประโยชน์กว่าน้ำเปล่า

3. การต้มเคี่ยวเนื้อสัตว์ การต้มเคี่ยวเนื้อสัตว์บางครั้งก็จำเป็น ถ้าเนื้อนั้นมาจากส่วนที่เหนียวการสูญเสียโปรตีนเกิดได้น้อย ขึ้นอยู่กับวิธีการหุงต้ม

วนิดา เสนิเศรษฐ (2530) ได้กล่าวถึง การหุงข้าวไว้ว่าปริมาณน้ำที่เติมลงไปในการหุงข้าวขึ้นอยู่กับวิธีการหุงข้าว ความเก่าใหม่ของข้าว และลักษณะข้าวที่ต้องการ ส่วนใหญ่ควรเติมน้ำในอัตราข้าว 1 ถ้วย น้ำ 1 1/2 ถ้วย และควรหุงข้าวให้สุกได้ภายในเวลาที่ไม่เกินครึ่งชั่วโมง วิธีการหุงข้าวที่ควรใช้ได้แก่ การหุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำและนึ่งข้าว เป็นการสงวนวิตามินบีหนึ่ง ในข้าว และช่วยป้องกันการขาดวิตามินบีหนึ่ง

ประสานสุข สุชาติานนท์ (ม.ป.ป.) กล่าวถึง วิธีประกอบอาหารประเภทผักและถั่วเมล็ดแห้งไว้ดังนี้ คือ การล้างหั่นผัก ที่ช่วยสงวนคุณค่าทางอาหาร คือ ล้างผักทั้งหัว ทั้งต้นและทั้งเปลือก ด้วยน้ำสะอาดและควรใช้มีดคม หั่น การหุงต้มผักควรปฏิบัติดังนี้ คือควรใช้ความร้อนสูงแต่ใช้เวลาสั้น เวลาต้มควรปิดฝาใส่ผักที่สุกยากก่อน และอย่าเทน้ำต้มทิ้ง ไม่ควรหั่นผักชิ้นเล็กจนเกินไป ไม่หุงต้มผักไว้ล่วงหน้า ส่วนการหุงต้มถั่วเมล็ดแห้ง ควรแช่ถั่วก่อนจะช่วยให้สุกเร็วขึ้น หรือแช่ในน้ำเดือด 2 นาที แล้วแช่ในน้ำต้มต่อไปอีก 1 ชั่วโมง ถ้าใช้หม้อความดัน 15 ปอนด์ จะใช้เวลา 3-10 นาที การประกอบอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการนั้นนอกจากจะมีคุณค่าทางอาหารแล้ว

ผู้ปกครองยังควรให้ความสำคัญกับการป้องกันการสูญเสียคุณค่าของอาหารด้วย เด็กปฐมวัยหรือเด็กก่อนวัยเรียนเจริญเติบโตได้ต้องรับประทานอาหารที่มีสารอาหาร

เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามินที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และร่างกาย จะต้องอยู่ในสภาพที่สามารถนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ (กองโภชนาการ, 2532)

ช่วงอายุ 3-6 ปี ความต้องการอาหารน้อยลงกว่าเด็กวัยอื่น และเด็กจะรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา เพราะไม่ค่อยรู้สึกหิว แต่ถ้าได้รับการฝึกเด็กจะมีนิสัยการกินที่ดี และจะรับประทานอาหารได้ตรงตามเวลา แม้ว่าจะรับประทานได้ปริมาณน้อย การที่จะให้เด็กรับประทานอาหารมากขึ้น แม่อาจให้เด็กช่วยจัดเตรียมอาหาร จะทำให้เกิดผลดีแก่เด็ก เพราะทำให้เด็กสนุก และทำให้เด็กอยากรับประทานอาหารที่เด็กทำ งานที่เด็กทำได้แก่ การหยิบอาหารสด ผักสดจากตู้เย็น ช่วยล้างผัก หยิบจานสำหรับใส่อาหาร

เด็กวัยนี้สนใจเกี่ยวกับสีต่างๆ ดังนั้นเขามักจะนำเรื่องสีสัมพันธ์กับอาหาร ผู้ปกครองควรให้ปรุงอาหารที่มีสีสันรับประทาน และเด็กวัยนี้จะอยากทดลองอาหารที่แปลกใหม่ เพราะเป็นวัยที่เลียนแบบผู้ใหญ่ ผู้ปกครองควรส่งเสริมให้เด็กลองรับประทานอาหารชนิดใหม่ ส่วนการใช้อุปกรณ์ในการรับประทาน เด็กเริ่มใช้ได้ดี และสนุกกับการใช้อุปกรณ์พ่อแม่ต้องฝึกเด็กไปทีละน้อย

เนื่องจากเด็กวัยนี้เป็นวัยเลียนแบบการกระทำของพ่อแม่ทุกอย่าง ดังนั้นเมื่อเด็กเห็นพ่อแม่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เด็กก็จะรับประทานอาหารนั้น แต่ถ้าจะบังคับให้เด็กทางแต่ผู้เดียวโดยที่พ่อแม่กลับทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ก็เป็นกรยากที่จะให้เด็กรับประทาน อาหารที่พ่อแม่ต้องการ ในช่วงวัยนี้ เหมาะที่จะฝึกมารยาทในการรับประทานอาหาร นิสัยการรับประทานอาหาร การนั่งโต๊ะอาหารร่วมกับผู้ใหญ่ ถ้าเด็กเห็นตัวอย่างเด็กจะทำตามทันทีไม่ว่าสิ่งนั้นจะถูกหรือผิด การจัดให้เด็กรับประทานอาหารพร้อมสมาชิกในครอบครัวทำให้เด็กได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และรู้สึกสนุกสนานทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น (สุขศรี บุรณะกนิษฐ: 2530)

จะเห็นได้ว่าผู้ปกครองควรวางแผนเกี่ยวกับอาหารและควรฝึกให้เด็กมีนิสัยการรับประทานที่ดี โดยนั่งอยู่ด้วยเวลาเด็กรับประทานอาหาร ให้เด็กได้รับประทานเหมือนผู้ใหญ่แต่รสอ่อนและย่อยง่าย ไม่ควรมีไขมันมาก หัดให้รับประทานหลายชนิด ให้ลองรับประทานอาหารรสใหม่ที่ละน้อยก่อน ถ้าเด็กไม่ยอมรับประทานก็ไม่ควรขึ้นใจ พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กในการรับประทานไม่ควรให้เด็กรับประทานขนมหวานก่อนเวลาอาหาร จะทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง

### 3.3.3 การสอนเกี่ยวกับโภชนาการและการรับประทานอาหาร



พรทิพย์ คำพอ (2540) กล่าวว่า ให้เด็กได้รับประทานอาหารทั้ง 3 มื้อ ต็ม นม หรือน้ำผลไม้ อย่าให้เด็กรับประทานอาหารรสจัด งดอาหารประเภทลูกกวาด ลูกอม น้ำหวาน และน้ำอัดลม ซึ่งอาหารเหล่านี้ทำให้เด็กไม่หิวแต่จะมีการเบื่้อาหารแทน

อบเชย วงศ์ทอง (2546) กล่าวว่า พ่อแม่ควรมีการวางแผนเกี่ยวกับอาหาร ให้กับเด็ก ได้แก่

1. จัดอาหารให้มีลักษณะจูงใจ มีสีสันน่ากิน
2. ไม่จัดอาหารที่ซ้ำซาก
3. จัดบรรยากาศ บริเวณที่รับประทานอาหารเช้าให้เหมาะสม จัด

ตกแต่งห้องอาหารมีรูปเกี่ยวกับอาหาร โต๊ะเก้าอี้และอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารควรมีขนาด พอเหมาะกับเด็ก

4. พ่อแม่เอาใจใส่ขณะเด็กกินอาหาร ไม่ควรปล่อยให้เด็กนั่ง รับประทานเอง เพราะอาจทำให้เด็กลุกไปเล่น ทำให้อิ่มเร็วและได้รับอาหารไม่เพียงพอ

5. เด็กมีส่วนร่วมในการเลือกและจัดอาหาร ก่อนลงมือ ทำอาหาร ควรถามความเห็นของเด็ก แล้วจัดตามเด็กชอบ ขณะจัดโต๊ะอาหารควรให้เด็กมีส่วนร่วม เช่น หยิบจาน ช้อนส้อม และแก้วน้ำ ทำให้เด็กมีความภูมิใจที่มีส่วนร่วม

Paul Lawis (2547) กล่าวว่า การประกอบอาหารให้มีความระมัดระวังในเรื่องรสและการปรุงสิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เด็กมีนิสัยการรับประทานที่ดี บางครั้งเด็กจะรู้สึก เบื่้อาหาร ผลที่ตามมาคือ ทำให้ไม่อยากรับประทานอาหารเช้า บรรยากาศในการรับประทานอาหาร เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งผู้ปกครองควรจะทำบรรยากาศให้เหมาะสม

ปราณี สวัสดิ์สาลี (2548) กล่าวว่า ในขณะที่เด็กไม่หิว เด็กจะไม่จู้จี้ กวนใจ ให้ผู้ปกครองปล่อยเด็กตามสบายจนกว่าจะถึงมือหน้า การให้เด็กรับประทานอาหารเช้าจะลดความอยากในอาหารมื้อต่อไป ผู้ปกครองไม่ควรเปรียบเทียบเด็กอื่น ในบ้าน และการสอน มารยาทให้กับเด็กนั้น ผู้ปกครองอาจจะพูดคุยกับเด็กเพื่อให้เกิดความสนใจในระหว่างรับประทาน อาหาร ซึ่งจะทำให้เด็กสนุกสนาน ถ้าเด็กไม่ยอมรับประทานอาหารเช้า แต่ต้องการให้มารดาป้อน แสดงให้ทราบว่าต้องเพิ่มความเอาใจใส่มากขึ้น การรับประทานอาหารเช้าของเด็กที่ไม่เลือกอาหาร ทำทางที่ถูกต้อง และไม่จู้จี้ เป็นผลดีที่จะทำให้เด็กมีมารยาทในการรับประทานอาหารเช้า และทำให้ ผู้ปกครองไม่ยุ่งยาก ส่วนการสนทนานั้นควรเป็นเรื่องที่เด็กสนใจ ไม่ใช่เป็นเรื่องที่น่าหวาดเสียว หรือไม่น่าสนุก

สุขศรี บุรณะกนิษฐ (2530) กล่าวว่า แม่หรือคนเลี้ยงไม่ควรบังคับให้เด็ก รับประทานอาหารเช้า จะทำให้เด็กขัดขืนต่อต้านและเกิดปัญหาในการรับประทานเพิ่มมากขึ้น ผู้ใหญ่

ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกประเภทและชนิดของอาหาร รวมทั้งปริมาณสำหรับตัวเอง เด็กอาจไม่ชอบอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หรือชอบรับประทานอาหารชนิดผสมกัน ซึ่งมองแล้วไม่น่ารับประทาน จึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่และคนเลี้ยงที่จะต้องแนะนำ อบรม ชี้แจงไปที่ละน้อยอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เห็นความสำคัญ และแรงจูงใจให้รับประทานอาหาร และควรจัดภาชนะใส่อาหารเฉพาะเด็กให้เหมาะสมทั้งขนาดและสี เพื่อให้ชวนให้อยากรับประทานอาหารอีกด้วย อีกประการหนึ่งวัยของเด็กอยู่ในระยะชอบปฏิเสธอาหาร (Negativelism) ฉะนั้นการที่เด็กปฏิเสธไม่ยอมรับรับประทานอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร และชอบพูดคำว่า “ไม่ ไม่” ไม่เป็นความจริงและไม่ควรเชื่อถือเป็นเรื่องจริงจังนัก เป็นเพราะพฤติกรรมของเด็กวัยนี้ที่ทำให้เขาปฏิเสธ หลังจากที่เขาปฏิเสธไปแล้วหรือเลยเวลาอาหาร เขาจะกลับหิวมากขึ้น และรับประทานอาหารปริมาณมากโดยรวดเร็ว จึงเป็นเหตุให้เกิดอาการไม่สบาย อาหารไม่ย่อย ท้องอืดเฟ้อ แม่ควรหมั่นถามเด็ก และควรรหาอาหารให้เด็กรับประทานเมื่อเขาหิว จะช่วยให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น

พรณี รัตนธรรม (2543) กล่าวว่า เมื่อเด็กไม่ยอมรับรับประทานอาหาร ผู้ปกครองควรกระตุ้นเด็กให้เด็กอยากรับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยใช้สื่อต่าง ๆ ที่เด็กชอบช่วย เช่น นิทานในเรื่องตัวเอกชอบรับประทานผัก หรือการ์ตูนในโทรทัศน์ที่สร้างเรื่องให้เด็กชอบรับประทานปลาและเมื่อเด็กรับประทานอาหารได้ดี และรับประทานอาหารได้ทุกชนิดผู้ปกครองควรชมเชยเด็กและผู้ปกครองควรให้เด็กรับประทานอาหารพร้อมกับบรรยากาศที่ดีที่สุด เช่น อาจเปิดเพลงที่เด็กชอบ คุยกันเรื่องที่เด็กชอบ แต่ต้องไม่คุยกับเด็กขณะที่มีอาหารอยู่เต็มปาก

วลัย อินทร์พรชัย (2530) กล่าวว่า บรรยากาศในการรับประทานอาหารมีความสำคัญในการปลูกฝังนิสัยการบริโภคอย่างมาก ขณะกินอาหารพ่อแม่ไม่ควรบ่นว่าดูเด็ก เพราะจะทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่ออาหารและไม่ชอบอาหารชนิดนั้น

เอกสารของกรมอนามัย (2548) ได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติก่อนและหลังเวลาอาหาร คือ ควรหยุดเล่น หยุดทำงานสักครู่ก่อนเวลาอาหารเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนก่อนรับประทานอาหาร ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ถ้าร่างกายสกปรกมากก็ควรอาบน้ำก่อนเมื่อรับประทานอาหารเสร็จให้ล้างและบ้วนปากหรือแปรงฟันให้สะอาดเมื่อรับประทานเสร็จ ไม่ควรวิ่งเล่นหรือออกกำลังกายหนัก ควรให้ร่างกายได้พักผ่อนเมื่อรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ

ส่วนการปฏิบัติระหว่างการรับประทานอาหาร มีดังนี้ รับประทานอาหารแต่ละมื้อให้พอดี ไม่อึดเกินไป หรือน้อยเกินไป ไม่ดื่ม น้ำมากเกินไประหว่างรับประทานอาหาร เพราะจะทำให้รับประทานอาหารไม่ได้มาก ไม่รับประทานของหวานก่อนอาหาร ควรรับประทานหลังอาหารหลักแล้วไม่รับประทานอาหารอย่างรีบเร่ง เพราะจะทำให้เคี้ยวไม่ละเอียด

และยังทำให้รับประทานอาหารได้น้อยทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใสระหว่างเวลารับประทานไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ซึ่งอาจทำให้อารมณ์เสีย

ส่วนมารยาทในการรับประทานอาหารนั้นควรเข้าร่วมวงอาหารพร้อมกับคนอื่น ไม่ปล่อยให้คนอื่นต้องรอ หรือเข้าร่วมวงเมื่อคนอื่นรับประทานอิมไปแล้ว รับประทานอาหารให้เรียบร้อยไม่มูมมาม เคี้ยวอาหารค่อย ๆ ไม่เล่นหยอกล้อหรือหัวเราะในระหว่างรับประทานอาหารและดักอาหารโดยใช้ช้อนกลาง

จากข้อความดังกล่าวเด็กควรได้รับการดูแล และฝึกหัดมารยาท การรับประทานอาหารตั้งแต่ยังเล็กผู้ใหญ่ไม่ควรปล่อยให้ปล่อยปละละเลย หรือมองข้ามไป โดยคิดว่าเด็กโตพอจะช่วยเหลือตนเองได้ และลืมไปว่าเด็กยังไม่รู้จักการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ เด็กวัยนี้ยังมีภูมิคุ้มกันต่ำ มีโอกาสติดเชื้อโรคและเจ็บป่วยได้ง่าย พ่อ แม่ ครู จึงควรเอาใจใส่ในเรื่องอาหาร การรับประทานของเด็กและเริ่มฝึกนิสัยการรับประทานที่ดีตั้งแต่วันนี้และเด็กควรรับประทาน อาหารตามกำหนดเวลา ก่อนรับประทานอาหารต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง และแปรงฟันหลัง รับประทานอาหารทุกมื้อ ผู้ใหญ่ควรจัดสถานที่เพื่อให้เด็กรับประทานอาหาร ภายใต้บรรยากาศที่ เชิญชวนให้การรับประทานอาหารเป็นกิจกรรมที่น่ารื่นรมย์ เด็กควรมีโอกาสลิ้มรสอาหารที่ หลากหลาย และควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ทุกชนิด อาหารของเด็กควร ได้รับการเตรียมเพื่อให้เหมาะกับวัยของเด็ก กล่าวคืออาหารควรปรุงให้สุกเสมอ รสชาติไม่จัด มี ขนาดที่พอเหมาะสำหรับเด็ก เด็กควรได้รับการฝึกฝนให้ดักอาหารจากภาชนะเพื่อรับประทานได้ ด้วยตนเอง โดยขณะรับประทานอาหารควรปิดปากเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน และไม่พูดคุย เสียงดัง การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักอนามัย จะเป็นพื้นฐานการศึกษาในอีกมุมหนึ่ง ของชีวิต ได้แก่ การเรียนรู้ที่จะเข้าใจมารยาทการอยู่ร่วมกันในสังคม รู้จักการให้ การรับ การ แบ่งปัน ตลอดจนความรับผิดชอบต่าง ๆ ที่เด็กสามารถจะได้รับจากประสบการณ์ตรง ก่อให้เกิด นิสัยการรับประทานอาหารที่ดีต่อไป