ข้อแนะนำการทานอาหารเพื่อโภชนาการที่ดีสำหรับเด็ก

สมวัย เพียงพอ ปลอดภัย

ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กเล็ก

ทารก (แรกเกิด- 12 เดือน)	เด็กเล็ก (อายุ 1-5 ปี)
1.ให้นมแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน ไม่ต้องให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำ	1.ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และ อาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
2. เริ่มให้อาหารตามวัยเมื่ออายุ 6 เดือน ควบคู่ไปกับนมแม่*	2. ให้อาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลายหลาย เป็นประจำทุกวัน
3. เพิ่มจำนวนมื้ออาหารตามวัย เมื่ออายุลูกเพิ่มขึ้น จนครบ 3 มื้อ เมื่อลูกอายุ 10-12 เดือน	3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึงอายุ 2 ปี เสริมนมจืดวันละ 2-3 แก้ว
4. ให้อาหารตามวัยที่มีคุณภาพ และครบ 5 หมู่ทุกวัน	4. ฝึกให้กินผลไม้จนเป็นนิสัย
5. ค่อยๆ เพิ่มปริมาณ และความหยาบของอาหารขึ้นตามอายุ	5. ให้อาหารว่างที่มีคุณภาพ
6. ให้อาหารรสธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการปรุงแต่งรส	6. ฝึกให้กินอาหารรสธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
7. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย	7. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
8. ให้ดื่มน้ำสะอาด งดเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม	8.ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวานและน้ำอัดลม
9. ฝึกวิธีดื่มกินให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัย	9. ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย
10. เล่นกับลูก สร้างความผูกพันหมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ	10. เล่นกับลูก สร้างความผูกพันหมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

จานอาหารสุขภาพ

ปริมาณอาหารที่แนะนำต่อวัน

กลุ่มอาหาร	ช่วงอายุ		
	1-3 ปี	3-5 ปี	6-13 ปี
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	4	6	8
ผัก (ทัพพี)	รับประทานได้ตามต้องการ		
ผลไม้ (ส่วน)*	3	3	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	3	6	8
นม (แก้ว)	2	2	1
ไขมัน (ช้อนชา)	3	4	6

*ปริมาณ ผักผลไม้ 1 ส่วน คือ 1 ฝ่ามือ

การจัดการอาหารให้สะอาดปลอดภัย

ล้างทำความสะอาดให้ดี | กินอาหารที่ปรุงสุก ใหม่ | แยกเก็บอาหารดิบจาก อาหารสุก | เก็บอาหารในอุณหภูมิเหมาะสม

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี