



อาหารตามวัย

พญ.จิตติมา มนต์วิรัตน์กุล

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ตามคำจำกัดความของคู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก ปี พ.ศ.2552 จัดทำโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) “อาหารตามวัย (complementary food)” หมายถึงอาหารอื่นที่ทารกได้รับเป็นมือนอกเหนือจากนมแม่หรือนมผสม เพื่อให้ทารกได้รับสารอาหารครบถ้วนและพอเพียงสำหรับการเจริญเติบโต ช่วยให้ทารกปรับตัวจากการกินอาหารเหลวเป็นอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลว (semisolid food) และอาหารแบบผู้ใหญ่เพื่อให้มีพัฒนาการในการกินที่เหมาะสมต่อไป

ในช่วงวัยทารกและเด็กนั้นการดูแลด้านโภชนาการนั้นมีความสำคัญมาก เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่างๆ อย่างรวดเร็ว ดังนั้นหากทารกและเด็กได้รับอาหารที่ไม่เหมาะสมก็จะส่งผลด้านลบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของทารกและเด็ก

ความสำคัญของอาหารตามวัยนั้น นอกจากจะให้สารอาหารเพิ่มเติมตามความต้องการของทารกและเด็กนอกเหนือจากที่ได้รับจากนมแม่หรือนมผสมแล้ว ยังมีส่วนในการช่วยพัฒนาหน้าที่เกี่ยวกับการเคี้ยว การกลืนอาหาร เสริมสร้างนิสัย

หลักการให้อาหารตามวัยสำหรับทารก

สมวัย + เพียงพอ + ปลอดภัย

และพฤติกรรมการกินที่ดีให้กับเด็ก ถ้าหากมีการเริ่มให้อาหารตามวัยช้าไป หรือมีลักษณะไม่เหมาะสม ก็อาจทำให้ทารกและเด็กมีพัฒนาการด้านต่างๆ เหล่านี้ผิดปกติไป

การเริ่มอาหารตามวัย ควรเริ่มให้เมื่อทารกถึงวัยที่เหมาะสม คือเมื่อนมแม่หรือนมผสมอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อความต้องการต่อการเจริญเติบโตของทารก และทารกมีความพร้อมที่จะรับอาหารอื่นนอกเหนือจากนมได้ คือมีความพร้อมของระบบทางเดินอาหาร ไต ระบบประสาท และกล้ามเนื้อ

ทารกอายุ 4 – 6 เดือนจะไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองของสมองอัตโนมัติที่จะห่อปากเอาลิ้นดันอาหารออกมาเมื่อได้รับอาหารกึ่งเหลวกึ่งแข็ง (Extrusion reflex) ทารกในวัยนี้จะสามารถกลืนอาหาร

กึ่งเหลวกึ่งแข็งได้ ระบบทางเดินอาหารก็มีการสร้างน้ำย่อยแป้ง (amylase) น้ำย่อยไขมัน (lipase) จากตับอ่อน และน้ำดี (bile salt) มากขึ้น กระเพาะอาหารก็จะมีการหลั่งน้ำย่อย (pepsin) และกรดมากขึ้น พร้อมสำหรับย่อยและดูดซึมสารอาหารจากอาหารตามวัย นอกจากนี้ไตของทารกอายุ 6 เดือนก็มี ความสามารถในการขับโซเดียมและยูเรียมากกว่าตอนแรกเกิด โดยมีอัตราการกรองเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 60 ของผู้ใหญ่ จากร้อยละ 15 ในวัยทารกแรกเกิด ระบบประสาทและกล้ามเนื้อของทารกในวัยนั้นนอกจาก extrusion reflex จะหายไปแล้ว ทารกก็สามารถควบคุมการทรงตัวของศีรษะ และลำตัวได้ดี ให้มือคว้าของ เข้าปากได้ สามารถแสดงกิริยาอมรับหรือปฏิเสธอาหารเมื่อหิวหรืออิ่มได้ ดังนั้นจึงสามารถเริ่มอาหารตามวัยได้ที่อายุ 6 เดือน แต่ไม่ก่อนอายุ 4 เดือน

ความต้องการสารอาหารสำหรับทารกและเด็กนั้นมีการเปลี่ยนแปลงตามอายุและพัฒนาการของ เด็ก สามารถจำแนกได้เป็น 3 ช่วงคือ



1. ช่วงอายุแรกเกิดถึง 6 เดือน

ทารกจะได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอจากนมแม่ที่มีสุขภาพดี หรือจากนมผสมที่มีสูตร เหมาะสมสามารถทดแทนนมแม่ได้ นมแม่อย่างเดียวสามารถให้สารอาหารที่พอเพียงต่อการ เจริญเติบโตของทารกจนอายุ 6 เดือน

2. ช่วงอายุ 6 – 12 เดือน

ทารกมีความต้องการพลังงาน และสารอาหารมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันสารอาหารบางชนิด ในนมแม่เริ่มลดลงตามธรรมชาติ จึงมีความจำเป็นต้องได้พลังงาน และสารอาหารเหล่านี้จะ อาหารตามวัยเช่น โปรตีน เหล็ก แคลเซียม สังกะสี ไอโอดีน วิตามินเอ เป็นต้น เพื่อให้พอเพียง ต่อการเจริญเติบโตตามปกติ

3. ช่วงอายุที่มากกว่า 1 ปีขึ้นไป

เด็กวัย 1 ปีขึ้นไปสามารถกินอาหารที่มีลักษณะคล้ายอาหารผู้ใหญ่ได้มากขึ้น ในวัยนี้จะมีการ เปลี่ยนอาหารหลักจากนมเป็นอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และนมเป็นอาหารว่าง อาหารหลักควรมี พลังงานและสารอาหารที่เพียงพอและเหมาะสม

การให้อาหารตามวัยอย่างเพียงพอ ควรมีพลังงานและสารอาหารอย่างเหมาะสมกับทารกและเด็ก โดยต้องคำนึงถึงความเข้มข้นของพลังงาน และจำนวนมื้อที่ป้อนด้วย เนื่องจากความจุของกระเพาะเด็กนั้น มีจำกัดคือประมาณ 30 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ลักษณะของอาหารที่ใส่เกินไป เช่น ใจึกหรือซุพที่ใส

มาก อาจทำให้ทารกได้รับพลังงาน และสารอาหารไม่เพียงพอ การเติมน้ำมันพืช (เช่นน้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันรำข้าว เป็นต้น) ในอาหารนั้นจะช่วยเพิ่มความเข้มข้นของพลังงาน และยังเป็นแหล่งของกรดไขมันที่จำเป็นแก่ทารกอีกด้วย ส่วนประกอบอาหารควรหลากหลาย หมุนเวียนสลับกันไป

ตาราง 1 จำนวนมื้อ ชนิดและปริมาณอาหารตามวัยที่เหมาะสมในแต่ละช่วงอายุ

อายุ	จำนวนมื้ออาหารตามวัย	ชนิดและปริมาณ ต่อ 1 มื้อ
6 – 8 เดือน	1 – 2 มื้อ	ข้าวสอย 3 – 4 ช้อนโต๊ะ เนื้อสัตว์ที่อ่อนนุ่มเช่น ตับ 1 ช้อนโต๊ะ หรือไข่ ½ ฟอง ผัก ½ - 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช ½ ช้อนชา ผลไม้ 2 ชิ้นคำ
9 – 11 เดือน	2 – 3 มื้อ	ข้าวสอย 4 - 5 ช้อนโต๊ะ เนื้อสัตว์ 2 ช้อนโต๊ะ หรือไข่ 1 ฟอง ผัก 1½ - 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช ½ ช้อนชา ผลไม้ 2 ชิ้นคำ
12 เดือน ขึ้นไป	3 มื้อ	ข้าว 6 ช้อนโต๊ะ เนื้อสัตว์หรือไข่ 3 ช้อนโต๊ะ ผัก 3 - 4 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช 1 ช้อนชา โดยมีของว่างเป็นนม ผลไม้ หรือขนมที่มีคุณค่าอาหารรสชาติไม่หวานไม่เค็มจัด 2 มื้อของอาหารว่าง

นอกจากปริมาณพลังงาน และสารอาหารที่เหมาะสมแล้ว ความหยาบละเอียดก็เป็นปัจจัยที่ต้องคำนึงถึง เพื่อให้ทารกได้ฝึกทักษะการเคี้ยวและกลืนอาหาร ไม่จำเป็นต้องบดให้ละเอียดมากตลอด ควรค่อยๆ เพิ่มความหยาบของอาหาร เมื่อทารกสามารถเคี้ยวและกลืนอาหารได้ดีจึงค่อยเพิ่มความหยาบ เมื่อทารกอายุ 12 เดือนขึ้นไป ควรสามารถรับประทานอาหารที่มีความหยาบใกล้เคียงกับอาหารผู้ใหญ่ได้ โดยมีความนิ่ม ขึ้นไม่ใหญ่เกินไป และรสไม่จัด

การเตรียมและจัดเก็บอาหารตามวัยควรให้มีความสะอาด และปลอดภัย ถูกหลักอนามัย ใช้อุปกรณ์ที่สะอาด ล้างมือก่อนเตรียมอาหาร ล้างส่วนประกอบอาหารให้สะอาด เพื่อไม่ให้มีสิ่งสกปรกและสารเคมีตกค้าง ควรประกอบอาหารเอง ปิ้งสุก ทำสดใหม่เพื่อความสะอาด และคงคุณค่าของสารอาหาร หากต้องการจัดเก็บอาหารที่เตรียมเสร็จแล้ว ควรเก็บในภาชนะที่ปิดสนิท เก็บในตู้เย็น และควรรับประทานให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง ถ้าต้องการเก็บนานกว่านั้นควรแบ่งอาหารให้เพียงพอต่อ 1 มื้อในแต่ละภาชนะ แต่ไม่ควรเก็บนานกว่า 1 สัปดาห์ และควรอุ่นก่อนรับประทาน



การให้อาหารแก่ทารกความให่ด้วยความนุ่มนวล เมื่อทารกโตพอที่จะกินเองได้ ควรให้ทารกได้ฝึกกินด้วยตัวเอง โดยให้ระมัดระวังการสำลักโดยการเตรียมอาหารให้มีขนาดและความหยาบเหมาะสม เลี่ยงอาหารที่มีลักษณะเป็นเม็ดกลมเช่น เมล็ดข้าวโพด เมล็ดถั่ว เป็นต้น ไม่ควรบังคับ หรือใช้ระยะเวลาในการกินนานเกินไป ควรใช้เวลาประมาณ 15 – 20 นาที ไม่ควรเกิน 30 นาที ถ้าทารกปฏิเสธอาหารบางอย่าง ให้ทดลองเปลี่ยนวิธีปรุง นำอาหารชนิดอื่นมาผสมให้ได้ความหยาบ และรสชาติที่ทารกต้องการ ไม่ควรให้อาหารเป็นรางวัลหรือข้อต่อรองในการปรับพฤติกรรมสำหรับเด็ก

