

คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการของเด็ก



คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการของเด็ก

(Ráðleggingar um næringu barna)

สำหรับสถานรับเลี้ยงเด็กประจำวัน
และเจ้าหน้าที่โรงเรียนอนุบาลแผนกเด็กเล็ก
(fyrir dagforeldra og starfsfólk ungbarnaleikskóla)

สารบัญ (Efnisyfirlit)

คำแนะนำสำหรับเด็กอ่อนจนถึง 6 เดือน
สำหรับเด็กอายุ 6 – 9 เดือน
สำหรับเด็กอายุ 9 – 12 เดือน
สำหรับเด็กอายุ 12 เดือน – 2 ขวบ
ข้อสำคัญสำหรับเด็กอายุ 2 ขวบทุกคน
สำหรับเด็กอายุ 2 ขวบขึ้นไป
ตารางแสดงโดยสังเขป

คำแนะนำ

การจัดโภชนาการขั้นพื้นฐานสำหรับเด็กอ่อนในปีแรกนั้น จะเป็นการปลูกฝังนิสัยการบริโภคให้กับเด็กเป็นอย่างดี ดังนั้น จึงสำคัญอย่างยิ่งที่เด็กจะรับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย และมีประโยชน์หลักโภชนาการครบหมู่ เพื่อให้เด็กได้ลิ้มรสชาติในอาหารนานาชาติ และเพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีการพัฒนาการตามปกติมีเด็กจำนวนมากที่เริ่มเข้าไปอยู่ที่สถานรับเลี้ยงเด็กประจำวันหรือที่โรงเรียนอนุบาลเด็กอ่อนที่มีอายุหนึ่งขวบ จึงขอแนะนำมาในที่นี้ สำหรับสถานรับเลี้ยงเด็ก หรือเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนอนุบาลแผนกเด็กอ่อน ในการจัดอาหารสำหรับเด็กกลุ่มนี้นั้น สมควรเลือกสรรอย่างดีให้เหมาะสมกับวัยของเด็กที่มีอายุสองขวบ เพื่อเป็นการง่ายในการให้อาหารเด็กตามหลักโภชนาการและมีประโยชน์แก่ร่างกายตามจุดมุ่งหมาย ขอแนะนำให้ปฏิบัติตามจลสารข้อมูลการให้อาหารเด็กที่มีอายุหนึ่งขวบชื่อ *Næring ungbarna* (โภชนาการสำหรับเด็กอ่อน) มีเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กในปีแรก ซึ่งคำแนะนำสำหรับเด็กตั้งแต่หนึ่งขวบถึงสองขวบนี้ ยังไม่เคยมีการเผยแพร่แต่อย่างใด นอกจากนั้น ยังจะเป็นการให้คำแนะนำบริเวณด้านหลังของจลสาร ก็จะพบตารางแสดงประเภทของอาหารที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก หากเด็กมีอาการแพ้อาหาร ขอแนะนำให้ใช้คำแนะนำอื่นๆ ซึ่งในส่วนท้ายของจลสารฉบับนี้ ก็จะมีการแนะนำถึงจลสารฉบับอื่นๆของคุณ

คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการของเด็ก



ส่งเสริมสุขภาพ (*Lýðheilsustöð*) ตลอดจนเว็บไซต์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้อง และน่าสนใจ

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพหวังว่าทั้งสถานรับเลี้ยงเด็กประจำวัน และเจ้าหน้าที่โรงเรียนอนุบาลเด็กอ่อน จะนำคำแนะนำต่างๆเหล่านี้ ไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ได้เป็นอย่างดี

สำหรับเด็กอ่อนจนถึง 6 เดือน

คำแนะนำพิเศษที่ดีสำหรับเด็กที่เริ่มเข้ารับการเลี้ยงดู ที่สถานรับเลี้ยงเด็กประจำวัน ตั้งแต่ในวัยเด็กอ่อนจนถึงหกเดือน สิ่งที่สำคัญที่สุดนั้น ได้แก่ ผู้ปกครองจะต้องทำการตกลงกับสถานรับเลี้ยงเด็กประจำวัน หรือกับเจ้าหน้าที่โรงเรียนอนุบาลแผนกเด็กอ่อนว่า เด็กเริ่มรับประทานวิตามินดี (*D-vitamin*) ชนิดหยดหรือหรือให้น้ำมันตับปลาที่ทำจากปลาคอด (*porkalysi*) ที่ให้เด็กรับประทานที่บ้าน, ที่สถานรับเลี้ยงเด็กประจำวัน หรือที่โรงเรียนอนุบาล สำหรับเด็กเล็กสิ่งที่มีประโยชน์สำหรับร่างกายของเด็กที่อายุยังไม่ครบหกเดือนนั้น ได้แก่ นมมารดา ไม่จำเป็นต้องให้สารอาหารอื่นๆเพิ่มเติมแต่อย่างไร หากเด็กไม่ได้รับสารอาหารเพียงพอจากนมมารดา นอกเหนือจากการให้วิตามินดีแล้ว ใน 4 เดือนแรก การให้นมผงเพิ่มเติมขึ้น ในการผสมนมผง ก็จะต้องตวงให้ถูกต้องตามที่กำหนด สามารถหาดูได้จากจุลสาร *Næring ungbarna* หากเด็กอายุได้ประมาณสี่เดือนก็สามารถเริ่มให้อาหารเพิ่มเติมได้ อาหารที่สามารถให้เด็กเริ่มรับประทานเพิ่มเติมได้: ข้าวต้มที่ทำจากข้าวโอ๊ต (ไม่ผสมนมผง) มันฝรั่งหรือแครอทต้มบดละเอียด หรือกล้วยบดสำหรับเด็กในวัยต่ำกว่า 6 เดือน ไม่สมควรให้ตีมันม่วง หรือนมสดกล่องสำหรับเด็กเล็ก ตลอดจนไม่สมควรรับประทานข้าวบด ที่มีส่วนผสมของสารเพิ่มความหวาน (ข้าวต้มบดที่ทำมาจากข้าวโอ๊ต (*hafra mjólk*), ข้าวบาร์เลย์ (*byggj*), แป้ง (*hveiti*), ข้าวไร (*rúgi*) และแป้งไม่ฟอกสี (*spelti*)) เนื่องจากอาจทำให้เด็กเกิดอาการแพ้ได้

สำหรับเด็กอายุ 6 – 9 เดือน

เมื่อเด็กอายุได้หกเดือนกว่า ก็สามารถเริ่มรับประทานอาหารชนิดต่างๆได้บ้าง แต่ในปริมาณเพียงเล็กน้อย และหัดให้ดื่มน้ำจากแก้วที่มีช่องดูด ให้เด็กได้เรียนรู้ประเภทของอาหาร โดยเริ่มรับประทานในปริมาณเพียงเล็กน้อย และค่อยๆให้เพิ่มขึ้น

การให้อาหารเสริมในครั้งแรก: ข้าวต้มที่ทำจากข้าวโอ๊ต มันฝรั่งหรือแครอทต้มบดละเอียด หรือกล้วยบด

หลังจากเริ่มให้อาหารเสริมในครั้งแรกแล้ว ก็สามารถให้อาหารเพิ่มเติมได้ดังต่อไปนี้:

- นมสดกล่องสำหรับเด็ก (*Stoðmjólk*) (เมื่อเด็กมีอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป) หากเด็กมีอาการกระหาย สามารถให้น้ำดื่มได้ สำหรับนมสดธรรมชาติ (*Nýmjólk*) และผลิตภัณฑ์นมที่มีรสเปรี้ยว (*sýrðar mjólkurvörur*) จะให้เด็กรับประทานได้ ก็ต่อเมื่อใช้ผสมกับข้าวบดเพียงเท่านั้น แต่ต้องไม่มีสารปรุงแต่งเพิ่มความหวาน เพราะไม่เหมาะสมสำหรับเด็กอ่อนใช้น้ำดื่ม หรือรับประทานแทนอาหาร ผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านขั้นตอนการสกัดไขมัน (นมสดพร่องไขมัน (*létt mjólk*), นมสดผสมวิตามิน (*fjörmjólk*), นมสดไม่มีไขมัน (*undanrenna*), สกิร์ (*skyr*), โยเกิร์ตพร่องไขมัน (*létt-jógúrt*)) ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก เพราะสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กได้มีการสูญเสียไปขณะผลิต
- ค่อยๆเพิ่มปริมาณอาหาร โดยให้อาหารที่มีส่วนผสมของเมล็ดธัญพืชต่างๆ รวมทั้งสารปรุงแต่งเพิ่มความหวานได้ สามารถรับประทานข้าวบด หลีกเลียงส่วนผสมสารเพิ่มความหวาน อาทิเช่น ข้าวต้มบดที่ทำมาจากข้าวโอ๊ต (*hafra mjólk*), ข้าวบาร์เลย์ (*byggj*), แป้ง (*hveiti*), ข้าวไร (*rúgi*) และแป้งไม่ฟอกสี (*spelti*) แต่ที่ดีที่สุด สมควรเลือกผลิตภัณฑ์ข้าวโอ๊ตที่มีความบริสุทธิ์ที่ผลิตขึ้นโดยเฉพาะสำหรับเด็กอ่อน มีการผสมธาตุเหล็ก- และวิตามิน โดยไม่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสม
- อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต้มกับมันฝรั่งและผักบดละเอียด อาทิเช่น บร็อคโคลี่ (*spergilkál*), หัวมีท (*rófur*), แครอท (*gulrætur*), กระหล่ำตอก (*blómkál*), พริกหวานและถั่วเขียว (*paprika og*

คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการของเด็ก



grænar baunir) ยังไม่สมควรให้เด็กอ่อนที่มีอายุน้อยกว่าหนึ่งขวบรับประทาน ต้นร-บาย (*rabarbara*), สปินัท (*spínat*), ต้นคินชาย (*selleri*), ต้นเฟนเนลที่มีลักษณะคล้ายต้นยี่หระ (*fennel*) เพราะผักเหล่านี้มีปริมาณของกรดในตริกสูง ผักทุกชนิดจะต้องล้างให้สะอาดและต้มก่อนทุกครั้ง การให้ดิบบดนั้น ไม่ควรให้เด็กรับประทานทุกวัน หรือทุกสัปดาห์ ควรให้รับประทานหลายๆครั้ง สำหรับอาหารประเภทปลา, ไข่, พาสต้าและข้าว สมควรเริ่มให้เด็กรับประทานเมื่อเด็กอายุ 7-8 เดือน

- ในการปรุงอาหารประเภทผัก-/เนื้อสำหรับเด็กนี้ สามารถใส่น้ำมันพืชประมาณหนึ่งช้อนชาหรือใส่น้ำมันเพื่อเพิ่มไขมัน เพราะร่างกายของเด็กมีความต้องการไขมัน
- ผลไม้บด สามารถให้เด็กรับประทานแอปเปิ้ลหรือลูกแพร์ต้ม, แดงโมหั้นและกล้วย (ใช้ช้อนบดและป้อนเด็กทีละน้อย)
- เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 7- 8 เดือนนั้น สามารถให้เด็กเริ่มรับประทานขนมปัง โดยให้เป็นชิ้นเล็กสามารถทานได้ และจะต้องเป็นขนมปังประเภทที่มีส่วนประกอบของไฟเบอร์สูง (กากอาหาร) ปริมาณของไฟเบอร์นั้น โดยเทียบกับขนมปัง 100 กรัม จะต้องมีส่วนประกอบของไฟเบอร์ 5-6 กรัม ไม่สมควรให้เด็กรับประทานขนมปัง ที่มีส่วนประกอบของเมล็ดธัญพืชทั้งเมล็ด สำหรับขนมปังที่มีส่วนผสมของข้าวโอ๊ตประเภทต่างๆนั้นสามารถให้เด็กรับประทานได้
- ไม่สมควรปรุงรสอาหารเด็กอ่อนด้วยเกลือหรือน้ำตาล
- ไม่สมควรให้เด็กดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน อาทิเช่น น้ำส้ม-, น้ำลูกเบิ้ลคเบอร์รี่- หรือน้ำแอปเปิ้ล เพราะอาจไปทำลายฟันของเด็กได้ น้ำผลไม้บริสุทธิ์ ก็ยังไม่สมควรให้เด็กอ่อนดื่ม และไม่ควรให้เด็กอ่อนดื่มเครื่องดื่มที่มีสารปรุงแต่งรสหวาน

สำหรับเด็กอายุ 9 – 12 เดือน

การให้อาหารสำหรับเด็กในวัยนี้ ควรค่อยๆเพิ่มปริมาณอาหารทีละน้อย และเริ่มให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทุกมื้อ แต่ไม่ควรปรุงรสด้วยเกลือ และไม่จำเป็นต้องบดละเอียดตั้งแต่ก่อน เพียงแต่ใช้ช้อนส้อมบดหรือหั่นอาหารเป็นชิ้นเล็กๆ

- ขอแนะนำให้เด็กดื่มน้ำหรือนมสดกล่องสำหรับเด็กอ่อน ผลิตภัณฑ์นมที่มีรสเปรี้ยว จะให้เด็กรับประทานได้ก็ต่อเมื่อใช้ผสมกับข้าวบดเพียงเท่านั้น ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กอ่อนใช้ดื่ม หรือรับประทานแทนอาหาร และต้องไม่มีสารปรุงแต่งเพิ่มความหวาน ผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านขั้นตอนการสกัดไขมัน (นมสดพร่องไขมัน (*létt mjólk*), นมสดผสมวิตามิน (*fjörmjólk*), นมสดไม่มีไขมัน (*undanrenna*), สกีร์ (*skyr*), โยเกิร์ตพร่องไขมัน (*létt-jógúrt*)) ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก เพราะสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กได้สูญเสียไปขณะผลิต
- สามารถรับประทานข้าวบดประเภทต่างๆได้ หลีกเลี่ยงส่วนผสมเพิ่มความหวาน อาทิเช่น ข้าวต้มบดที่ทำมาจากข้าวโอ๊ต (*haframjöl*), ข้าวบาร์เลย์ (*bygg*), เม้ง (*hveiti*), ข้าวไร (*rúgi*) หรือทำจากข้าวฟ่าง (*hirs*)
- สำหรับเนื้อสัตว์สามารถปรุงด้วยวิธีต้มหรือทอด ผสมกับมันฝรั่งและผัก (ระวังอย่าให้ไหม้หรือทอดนานเกินไป) ยังไม่สมควรให้เด็กอ่อนที่มีอายุน้อยกว่าหนึ่งขวบรับประทาน ต้นร-บาย (*rabarbara*), สปินัท (*spínat*), ต้นคินชาย (*selleri*), ต้นเฟนเนลที่มีลักษณะคล้ายต้นยี่หระ (*fennel*) เพราะผักเหล่านี้มีปริมาณของกรดในตริกสูง เริ่มให้เด็กรับประทานอาหารประเภทปลา, ไข่, พาสต้าและข้าว
- เครื่องใน (*Slátur*), ไส้กรอกหรือแฮมสำหรับรับประทานกับขนมปัง, มะเขือเทศ, ส้มและผลไม้ต่างๆ แสมประเภทที่มีรสเค็มจัด อาทิเช่น ไส้กรอกซาลามิหรือเพ็พเพอร์โรนั ไม่สมควรให้เด็กรับประทาน ดิบบดและไส้กรอกดิบบดนั้นควรให้เด็กรับประทานได้เพียงเล็กน้อย นานๆครั้งไม่ใช่ทุกวันหรือทุกสัปดาห์
- สามารถใส่น้ำมันพืชประมาณหนึ่งช้อนชาหรือใส่น้ำมัน เพราะร่างกายของเด็กมีความต้องการไขมัน
- สามารถให้เด็กเริ่มรับประทานขนมปังที่มีส่วนผสมของไฟเบอร์ อาทิเช่น ขนมปังที่มีส่วนผสมของไฟเบอร์ในปริมาณสูง ปริมาณของไฟเบอร์ในขนมปังโดยเทียบกับขนมปัง 100 กรัม จะต้องมีส่วนประกอบของไฟเบอร์ 5-6 กรัม และยังไม่สมควรให้เด็กรับประทาน ขนมปังที่มีส่วนผสมของเมล็ดธัญพืชทั้งเมล็ด
- ไม่สมควรปรุงรสอาหารเด็กอ่อนด้วยเกลือหรือน้ำตาล
- ไม่สมควรให้เด็กดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน อาทิเช่น น้ำส้ม-, น้ำลูกเบิ้ลคเบอร์รี่- หรือน้ำแอปเปิ้ล เพราะอาจไปทำลายฟันของเด็กได้ น้ำผลไม้บริสุทธิ์ ก็ยังไม่สมควรให้เด็กอ่อนดื่ม และไม่ควรให้เด็กอ่อนดื่มเครื่องดื่มที่มีสารปรุงแต่งรสหวาน



สำหรับเด็กอายุ 12 เดือน – 2 ขวบ

เมื่อเด็กย่างเข้าวัย 12 เดือน ก็สามารถให้เด็กเริ่มรับประทานอาหารที่ปรุงตามปรกติได้ ควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์และมีความหลากหลาย แต่ยังไม่สมควรให้เด็กรับประทานอาหารที่ปรุงรสด้วยเกลือ

- คำแนะนำ:
- รับประทานอาหารที่มีความหลากหลายเป็นประจำทุกวันทุกมื้อ
 - นมสดกล่องสำหรับเด็กเล็กและน้ำ ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ไม่ปรุงแต่งด้วยน้ำตาล สมควรดื่มนมวันละไม่ต่ำกว่า 500 มิลลิลิตร อาทิเช่น นมสด, โยเกิร์ต, นมเปรี้ยวและสกีร์
 - เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ขวบ ยังต้องการอาหารที่ประกอบไปด้วยไขมันมากกว่าเด็กโต; โดยรวมแล้วในแต่ละวัน ร่างกายต้องการพลังงานไขมันไม่เกิน 30-35% เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 2 ขวบขึ้นไป ร่างกายต้องการพลังงานไขมันประมาณ 25-35% ผลิตภัณฑ์ไขมันที่ผ่านขั้นตอนการสกัดไขมัน (นมสดพรีองไขมัน (*létt mjólk*), นมสดผสมวิตามิน (*fjörmjólk*), นมสดไม่มีไขมัน (*undanrenna*), สกีร์ (*skyr*), โยเกิร์ตพรีองไขมัน (*létt-jógúrt*)) ยังไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก ในการทานไขมันนั้น สามารถให้ไขมันจากเนยเพิ่มเติมได้ หรือเพิ่มปริมาณไขมันโดยการราดซอสลงในอาหารของเด็ก
 - สามารถใช้น้ำมันในการปรุงอาหารแทนการใช้เนยได้
 - การมีข้าวโอ๊ตต้มบนโต๊ะอาหารนั้น ไม่จำเป็นต้องให้เด็กรับประทานข้าวโอ๊ตต้มทุกเช้า
 - สามารถใช้ผักและผลไม้ได้ทุกประเภทในการปรุงอาหาร หรือรับประทานเป็นอาหารว่าง รวมทั้งแสมประเภทต่างๆ เด็กสามารถรับประทานทั้งผักสดและต้มได้
 - สามารถให้เด็กเริ่มรับประทานขนมปังที่มีส่วนผสมของไฟเบอร์ อาทิเช่น ขนมปังที่มีส่วนผสมของไฟเบอร์ในปริมาณสูง ปริมาณของไฟเบอร์นั้น โดยเทียบกับขนมปัง 100 กรัม จะต้องมีส่วนประกอบของไฟเบอร์ 5-6 กรัม เริ่มให้รับประทานเมล็ดธัญพืชได้ทั้งเมล็ด
 - ให้เด็กรับประทานปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้ง ทั้งประเภทที่มีไขมันและเฉพาะเนื้อปลา
 - เมื่อมีอาหารประเภทเนื้อสัตว์บนโต๊ะอาหาร ควรเลือกใช้เนื้อแดงไม่มีไขมัน ให้รับประทานดิบหรือใส่กรอกดิบได้ ในปริมาณน้อยและนานๆครั้ง ไม่ใช่ทุกวันหรือทุกสัปดาห์
 - หลีกเลี่ยงการให้เด็กดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสม เพราะอาจไปทำลายสุขภาพฟันได้ และไม่ควรให้เด็กเล็กดื่ม หรือรับประทานอาหารอื่นที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสม สามารถให้เด็กดื่มน้ำผลไม้สดบริสุทธิ์ได้วันละหนึ่งแก้วเล็กๆ และไม่แนะนำให้เด็กดื่มน้ำผลไม้มากกว่านี้ แม้ว่าน้ำผลไม้สดบริสุทธิ์จะไม่ได้จัดอยู่ในอันดับอาหารที่มีประโยชน์ แต่ก็ยังดีกว่าให้เด็กดื่มน้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มอื่นๆที่ปรุงแต่งรสด้วยน้ำตาลหรือสารเพิ่มความหวาน

ข้อสำคัญสำหรับเด็กอายุ 2 ขวบทุกคน:

- ไม่จำเป็นต้องใส่เกลือลงในอาหารของเด็กเล็ก ตลอดจนเครื่องปรุงรสอื่นๆที่มีส่วนผสมของเกลือ
- ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ดิบ (*อาทิเช่น เนื้อบดละเอียด (*kjötfars*), ไส้กรอก (*pylsur*), ไส้กรอกเนื้อบด (*kjötbúðingar*), และเนื้อไก่บดละเอียดทำเป็นก้อนชุบขนมปังป่นทอด (*naggar*)* อาหารที่ผ่านการหมักเกลือและรมควัน อาหารเหล่านี้ ไม่สมควรให้เด็กรับประทาน ตัวอย่างอาหารที่มีเกลือเป็นส่วนประกอบและรมควันได้แก่ ไส้กรอกใหญ่รมควัน (*bjúgu*), เนื้อเค็ม (*saltkjöt*), เนื้อรมควัน (*hangikjöt*), หมูรมควัน (*bayonskinka*), แกะรมควัน (*londonlamb*), สันหลังหมูรมควัน (*hamborgarhryggur*) และปลาเค็ม (*saltfiskur*) สมควรเลือกอาหารประเภทเนื้อสด เนื้อสดสับสำหรับเนื้อสัตว์แช่แข็งนั้น นับว่าเป็นเนื้อสดเช่นกัน
- แสมประเภทที่มีรสเค็มจัด อาทิเช่น ไส้กรอกซาลามีหรือเพ็พเพอร์โรน และเนื้อรมควัน ไม่สมควรให้เด็กเล็กรับประทาน
- เมื่อเด็กเริ่มเรียนรู้ในการรับประทานอาหารนั้น หากให้เด็กเล็กรับประทานอาหารที่มีรสหวานเร็วเกินไป เด็กก็จะเคยชินกับรสหวานของอาหาร ดังนั้นจึงเป็นการยากที่จะให้เด็กรับประทานอาหารที่ไม่มีรสหวานในครั้งต่อไป น้ำตาลในที่นี้ได้แก่ น้ำตาลทรายขาว, น้ำตาลทรายดิบไม่ฟอกสี, น้ำตาลทรายแดง, น้ำเชื่อม (*สกัดจากวุ้นหางจะเข้ (*agave*), จากต้นเมเปิล (*hlyn*), น้ำตาลกลูโคส (*glúkósa*), ไซรัปจากแป้ง (*sterkju*)*) และน้ำผึ้ง เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงขนมหวานหรืออาหารที่มีรสหวาน อาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลในปริมาณมากนั้น ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก เพราะจะทำให้ลดความอยากในการรับประทานอาหารของเด็ก ดังนั้นอาจทำให้เด็กขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของเด็กได้ น้ำอัดลม- และน้ำผลไม้กล่อง

คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการของเด็ก



ตลอดจนประเภทเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา- และเครื่องดื่มชูกำลังนั้น ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็ก
อย่างยิ่ง น้ำอัดลมและเครื่องดื่มชูกำลังนั้นมีส่วนผสมของคาเฟอีน ผลิตภัณฑ์นมที่ปรุงแต่งรส
ด้วยน้ำตาล ก็ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็กเช่นกัน

- ไม่สมควรให้เด็กที่มีอายุต่ำกว่าสามขวบ รับประทานอาหารที่สารปรุงแต่งเพิ่มความหวาน
- สมควรให้เด็กรับประทานวิตามินดีเป็นประจำทุกวัน หรือวิตามินดีชนิดหยดเริ่มให้เด็ก
ตั้งแต่เด็กอายุได้หนึ่งเดือน เมื่อเด็กเริ่มรับประทานอาหารเป็นประจำ ก็ให้นำมันปลาคอด
(*borkalys*) ในปริมาณหนึ่งช้อนชา ผู้ปกครองจะต้องทำการตกลงกับสถานรับเลี้ยงเด็กประจำวัน
และเจ้าหน้าที่โรงเรียนอนุบาลแผนกเด็กเล็กว่า ผู้ใดจะมีหน้าที่ให้วิตามินดีกับเด็ก
- ไม่สมควรให้เด็กรับประทานอาหารที่อาจติดคอเด็กได้ อาทิเช่น เมล็ดถั่ว, ลูกอม หรืออาหาร
ที่มีลักษณะแข็งหรือมีชิ้นใหญ่
- หลีกเลี่ยงการให้เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 12 เดือน รับประทานน้ำผึ้ง เพราะอาจมีส่วนผสมของ
เชื้อ แบคทีเรียที่ อาจปนเปื้อนสปอร์ของ เชื้อ *Clostridium botulinum* ที่ ก่อ ให้เกิด โรคอาหารเป็นพิษ
พิษโบทูลิซึม (*bótúllism*) นี้จะทำให้เด็กป่วย โดยจะเกิดขึ้น ในทางเดินอาหารของ เด็ก
- การให้เด็กเล็กรับประทานลูกเกดในปริมาณที่เหมาะสมได้แก่สัปดาห์ละ 120 กรัม เนื่องจาก
อาจมีเชื้อราที่เป็นพิษผสมอยู่ในลูกเกด
- อาหารที่ใช้ไขมันอิ่มตัวชนิดแข็ง นำมาใช้ในการประกอบอาหารประเภททอด ซึ่งอาหารประเภทนี้
ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็ก ซึ่งไขมันประเภทนี้ มักจะใช้ในอุตสาหกรรมผลิตอาหาร อาทิเช่น ในการ
ผลิตคุกกี้ ขนมทอดที่ทำจากแป้งและขนมอบที่อุดมไปด้วยน้ำตาลและเนย อาหารประเภททอด
ที่ต้องใช้น้ำมันมากๆที่ขายอยู่ตามร้านอาหารจานด่วน, ข้าวโพดคั่วโดยใช้เตาไมโครเวฟ,
ขนมหวานเป็นต้น กลุ่มอาหารประเภทต่างๆเหล่านี้ สมควรหลีกเลี่ยงอย่างยิ่ง

สำหรับเด็กอายุ 2 ขวบขึ้นไป

เมื่อเด็กอายุได้ 2 ขวบ ก็สามารถเริ่มรับประทานอาหารได้ตามคำแนะนำทั่วไป จากศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ
(*Lýðheilsustöð*) เกี่ยวกับหลักโภชนาการและสารอาหารที่มีประโยชน์ สมควรรับประทานผัก
และผลไม้วันละห้าครั้งเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่จะมีปริมาณน้อยกว่าผู้ใหญ่ และเด็กในวัยนี้
สามารถดื่มผลิตภัณฑ์ที่มีการสกัดไขมัน และสามารถดื่มนมพร่องไขมันได้

ข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กนั้น สามารถค้นหาได้จากเว็บไซต์ของ จาก
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ (*Lýðheilsustöð*)

www.lydheilsustod.is - Útgefið efni (เนื้อหาโฆษณา)

โภชนาการสำหรับเด็กเล็ก (Næring ungbarna)

คำแนะนำเกี่ยวกับหลักโภชนาการและสารอาหารที่มีประโยชน์ (Ráðleggingar um mataræði og næringarefni)

คู่มือสำหรับห้องอาหารของโรงเรียนอนุบาล (Handbók fyrir leikskólaeldhús)

ขนมหวานและสิ่งของที่มีขนาดเล็ก อาจติดคอเด็กทำให้เด็กหายใจไม่ออก (Sælgæti og smáhlutir geta valdið köfnun)

ดูบทความ *Hvað hentar börnum best að drekka* ได้ที่เว็บไซต์ของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ

(Sjá einnig grein á vef Lýðheilsustöðvar *Hvað hentar börnum best að drekka.*)

ผู้เชี่ยวชาญของศูนย์ป้องกันคุ้มครองเพื่อสุขภาพเด็ก และสำนักงานวิจัยด้านโภชนาการมหาวิทยาลัย
แห่งประเทศไอซ์แลนด์ การให้คำแนะนำด้านโภชนาการสำหรับเด็ก ได้รับความร่วมมือจาก
สมาคมส่งเสริมสุขภาพ, กรมการแพทย์ และศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ

(Sérfræðingar á Miðstöð heilsuverndar barna og Rannsóknastofu í næringarfræði við Háskóla Íslands móta
ráðleggingar um næringu ungbarna í samvinnu við fagfélög heilbrigðisstétta, Landlæknisembættið og
Lýðheilsustöð.)

© Lýðheilsustöð, 2009 (ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ 2009)

คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการของเด็ก



	อายุน้อยกว่า 4 เดือน	อายุ 4-6 เดือน	อายุ 6-9 เดือน	อายุ 9-12 เดือน	อายุ 12 เดือน - 2 ขวบ	อายุ 2 ขวบขึ้นไป
ผลไม้	ไม่สมควร	หากเด็กยังมีความต้องการอาหารอยู่ในขั้นแรกก็อาจเริ่มให้เด็กรับประทานอาหารอย่างจำกัด, มันฝรั่ง แครอทต้มและแอปเปิ้ลหรือกล้วยอบ	ไม่สมควร	สามารถเริ่มให้เด็กรับประทานอาหารเสริมได้หลังจากที่เด็กสามารถนั่งได้ 7-8 เดือน	ไม่เป็นที่ไร	ไม่เป็นที่ไร
ปลา, ไข่	ไม่สมควร	ไม่สมควร	สามารถเริ่มให้เด็กรับประทานอาหารเสริมได้หลังจากที่เด็กสามารถนั่งได้ 7-8 เดือน	ไม่เป็นที่ไร	ไม่เป็นที่ไร	ไม่เป็นที่ไร
พาสต้า, ข้าว	ไม่สมควร	ไม่สมควร	สามารถเริ่มให้เด็กรับประทานอาหารเสริมได้หลังจากที่เด็กสามารถนั่งได้ 7-8 เดือน	ไม่เป็นที่ไร	ไม่เป็นที่ไร	ไม่เป็นที่ไร
ขนมปัง	ไม่สมควร	ไม่สมควร	เริ่มรับประทานขนมปังที่มีส่วนผสมไขมันต่ำ อาทิเช่น ขนมปังที่ส่วนผสมของไฟเบอร์สูงปริมาณของไฟเบอร์นั้น โดยเทียบกับขนมปัง 100 กรัม จะต้องมีไฟเบอร์ 5-6 กรัม และมีส่วนประกอบของแป้งเหนียวที่ผลิตมาจากธัญพืชทุกประเภท ไม่ควรมีส่วนผสมของเมล็ดธัญพืชทั้งเมล็ด	ไม่เป็นที่ไร	ไม่เป็นที่ไร	ไม่เป็นที่ไร
นมแม่, นม, ซีอิ๊ว	ไม่สมควร	สามารถเติมน้ำมันลงในผักได้บ้างเพียงเล็กน้อย	สามารถเติมน้ำมันหรือเนยลงในผัก หรือในเนื้อสัตว์ได้บ้างเพียงเล็กน้อย	สามารถเติมน้ำมันหรือเนยลงในผัก หรือในเนื้อสัตว์ได้บ้างเพียงเล็กน้อย	ในการทานนมขนมปังนั้น สามารถให้ไขมันเพิ่มเติมได้ หรือเพิ่มปริมาณไขมันโดยลดซีอิ๊วลงในอาหารของเด็ก	ไขมันที่พบในอาหารสามารถรับประทานเพื่อเพิ่มปริมาณไขมันลงในอาหารที่ให้พลังงานต่ำ อาทิเช่น ปลาต้มเป็นต้น

คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการของเด็ก



คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการของเด็ก



คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการของเด็ก



คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการของเด็ก



คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการของเด็ก

