

บังเอิญ ทองมอญ วท.บ.สาธารณสุขศาสตร์เกียรตินิยม (โภชนาวิทยา), ส.ม., 2555

พลังงานและสารอาหารที่เด็กปฐมวัยได้รับจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ศูนย์อนามัยที่ 3ปี 2555.

รายงานการวิจัย. กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 3 ชลบุรี กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข

บทคัดย่อ

การจัดอาหารกลางวันและอาหารว่างมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กในศูนย์เด็กเล็กซึ่ง หากมีการจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ตลอดจนการเลือกชนิดและรูปแบบอาหาร ให้เหมาะสมกับเด็ก จะช่วยปลูกฝังสุขนิสัยในการกินที่ดี มีการเจริญเติบโตเหมาะสมตามวัยและมีสุขภาพดี **วัตถุประสงค์ :** เพื่อวิเคราะห์พลังงานและสารอาหารจากรายการอาหารในศูนย์เด็กเล็ก ศูนย์อนามัยที่ 3 เพื่อเป็นตัวอย่างแก่ภาคีเครือข่าย ในการนำตัวอย่างรายการที่วิเคราะห์นำไปจัดให้เด็กในศูนย์เด็กเล็กรับประทานต่อไป

วิธีการวิจัย: โดยการตรวจอาหารตามปริมาณที่ธงโภชนาการกำหนด จำแนกตามอายุเด็ก 1 - 3 ปีและ 4 - 5 ปีและเทียบกับมาตรฐานน้ำหนักอาหารตามหน่วยวัดในครัวเรือน ได้แก่ ช้อนกินข้าว ช้อนชา ทัพพี และ ส่วน แล้วนำไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม ThaiNutriSurvey เพื่อหาพลังงานและสารอาหาร จำนวน 64 รายการ **ผลการวิจัย:** พบว่ามีการจัดขนมไทยเป็นอาหารว่างเช้า มีพลังงานเฉลี่ย 107 กิโลแคลอรี มีน้ำตาลเฉลี่ย 3 กรัม อาหารกลางวันสำหรับเด็กอายุ 1 - 3 ปี มีพลังงานเฉลี่ย 127 กิโลแคลอรี อาหารกลางวันสำหรับเด็กอายุ 4 - 5 ปี มีพลังงานเฉลี่ย 203 กิโลแคลอรี และจัดผลไม้และนมจัดเป็นอาหารว่างบ่ายมีพลังงานเฉลี่ย 192 กิโลแคลอรี และมีน้ำตาลเฉลี่ย 18.4 กรัม เมื่อเปรียบเทียบพลังงานและสารอาหารจากรายการอาหารของศูนย์อนามัยที่ 3 เทียบกับปริมาณที่เด็กปฐมวัยควรได้รับต่อวัน สำหรับเด็กอายุ 1- 3 ปีและ 4 - 5 ปี พบว่า มีพลังงานเฉลี่ย อยู่ที่ร้อยละ 42.7 และ 38.7 ของความต้องการต่อวัน มีคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 45.6 และ 42.1 ของความต้องการต่อวัน มีไขมันร้อยละ 38.5 และ 49.0 ของความต้องการต่อวันมีโปรตีนร้อยละ 91.2 และ 76.8 ของความต้องการต่อวันสำหรับวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี 2 แคลเซียม ฟอสฟอรัส และโซเดียม อยู่ระหว่างร้อยละ 53.5 - 134 และ 34.8 - 125.4 ของความต้องการต่อวัน ยกเว้นวิตามินบี 1 ซึ่งมีปริมาณเพียงร้อยละ 21.1 และ 18.3 ตามลำดับ สรุปได้ว่า รายการอาหารของศูนย์เด็กเล็ก ศูนย์อนามัยที่ 3 มีพลังงานและสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการในมื้อกลางวันและอาหารมื่อว่างมีความเหมาะสม ซึ่งศูนย์เด็กเล็กอื่นๆ สามารถนำไปจัดให้เด็กในศูนย์เด็กเล็กรับประทานได้ โดยต้องตักให้เด็กตามปริมาณที่กำหนดในธงโภชนาการ

คำสำคัญ :อาหารกลางวัน พลังงานและสารอาหาร ศูนย์เด็กเล็ก

ตารางเปรียบเทียบพลังงานและสารอาหารที่เด็กวัยก่อนเรียนได้รับจากรายการอาหารมื้อว่างเช้า มื้อกลางวัน และมื้อว่างบ่ายจากศูนย์เด็กเล็ก ศูนย์อนามัยที่ 3 ในบ่าย เทียบกับความต้องการพลังงานและสารอาหาร ใน 1 วัน¹

	อายุ 1 – 3 ปี		อายุ 4 – 5 ปี	
	ความต้องการ ใน 1 วัน (RDI)	ปริมาณที่ได้รับจาก ศูนย์เด็กเล็ก (%RDI)	ความต้องการ ใน 1 วัน (RDI)	ปริมาณที่ได้รับ จากศูนย์เด็กเล็ก (%RDI)
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	1000	427(42.7)	1300	503(38.7)
คาร์โบไฮเดรต(กรัม)	112 – 163	62.7 (45.6)	146 – 211	75.3(42.1)
ไขมัน (กรัม)	30 – 40	13.5(38.5)	25 – 35	14.7(49.0)
โปรตีน (กรัม)	18.2	16.6(91.2)	21.6	16.6(76.8)
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	400	439.5(109.8)	450	564.4(125.4)
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	40	24.8(62)	40	27.7(69.2)
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.9	0.19(21.1)	1.2	0.22(18.3)
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.5	0.67(134.0)	0.6	0.75(125.0)
เหล็ก (มิลลิกรัม)		2.63		3.15
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	500	267.5(53.5)	800	278.5(34.8)
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	460	280.9(61.0)	500	315.5(63.1)
โซเดียม (มิลลิกรัม)	225 - 675	340.6(75.7)	300 - 900	405(67.5)

¹ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขติดตามวัย ให้พอดี. โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึกกรุงเทพฯ 2548.

ปริมาณอาหารที่ต้องตักให้เด็กตามธงโภชนาการจำแนกตามอายุของเด็ก²

หมวดอาหาร	เด็กอายุ 1 – 3 ปี	เด็กอายุ 4 – 5 ปี
ข้าว ก๋วยเตี๋ยว	1 ¼ ทัพพี หรือ 6 ช้อนกินข้าว	2 ทัพพีหรือ 10 ช้อนกินข้าว
ผัก	2.5 ช้อนกินข้าว	3.5 ช้อนกินข้าว หรือ 1 ¼ ทัพพี
ผลไม้	1 ส่วน	1 ส่วน
เนื้อสัตว์**	1 ช้อนกินข้าว	1.5 ช้อนกินข้าว
นมจืด	1 แก้ว หรือ 1 ถ้วย หรือ 1 กล่อง ขนาด 200 ซีซี	1 แก้ว หรือ 1 ถ้วย หรือ 1 กล่อง ขนาด 200 ซีซี

หมายเหตุ ** ไข่ 1 ฟอง เท่ากับ เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว

ใช้น้ำปลาเสริมไอโอดีน ซีอิ๊วเสริมไอโอดีน และเกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร

² กองโภชนาการ กรมอนามัย. แนวทางการดำเนินงานโภชนาการในศูนย์เด็กเล็กน่ายุ่.
กรุงเทพฯ. องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.). 2549.