

อาหารสำหรับเด็กและสุขภาพฟันเด็ก

คำนำ

การอบรมสั่งสอนที่ดีจากครอบครัวเป็นประตูสู่การมีสุขภาพดีให้กับบุตรของคุณ ด้วยความคิดนี้ เราจึงทำหนังสือเล่มเล็กๆนี้ให้คุณและบุตรของคุณที่มีอายุหกเดือนถึงห้าขวบ เราหวังว่าหนังสือเล่มนี้สามารถช่วยคุณให้เห็นคุณค่าของความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและสุขภาพของฟัน ช่วยบุตรของคุณในการพัฒนานิสัยการบริโภคอาหารอย่างสม่ำเสมอ ด้วยวิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมให้พวกเขามีสุขภาพฟันที่ดี

อาหารที่สมดุล

อาหารที่สมดุลสามารถให้พลังงานที่เพียงพอและสารอาหารเพียงพอต่อร่างกาย ช่วยการเจริญเติบโตของกระดูกและการพัฒนาของฟันและการรักษาสุขภาพที่ดี สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งกับเด็กแรกเกิดและระยะเวลาการเติบโตทั้งหมดของเขา ในช่วงอายุระหว่างหกเดือนแรกหลังจากคลอด ทารกจะถูกเลี้ยงด้วยนมแม่หรือนมผงเท่านั้น เมื่ออายุได้ประมาณหกเดือน เด็กเริ่มทานอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลวเพื่อสนองความต้องการสารอาหารที่เพิ่มขึ้นของพวกเขา เมื่อมีการแนะนำให้ทานอาหารแข็ง พ่อแม่ควรให้อาหารเด็กในหลายรูปแบบและรสชาติต่าง ๆ กัน รวมถึงธัญพืช ผัก แตงต่างๆ ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ เมล็ดถั่วอบแห้งและผลผลิตจากถั่วต่างๆ มันไม่เพียงแต่จะช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารที่สมดุลแต่มันยังจะนำพวกเขาเข้าสู่การบริโภคอาหารอย่างหลากหลายเพื่อลดการเลือกกินแต่สิ่งที่ชอบ เมื่อเด็กอายุประมาณสองขวบ ครั้นเด็กคุ้นเคยกับการกินอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายชนิดแล้ว เด็กส่วนใหญ่จะมีอาหารชนิดต่างๆให้เลือกทานร่วมกับคนในครอบครัวของเขา แต่ควรจำกัดอาหารที่มีรสเค็มจัด มันจัดและปริมาณน้ำตาลสูง โดยทำตามการกินอาหารอย่างมีสุขภาพดีด้วยรูปแบบพีระมิดอาหารตามรูปที่แสดงข้างล่าง ซึ่งอาหารของพวกเขาสามารถจะคล้ายๆกับของผู้ใหญ่



อาหารที่มีไขมัน/น้ำมัน รสเค็ม รสหวาน กินให้น้อย

นม เนื้อสัตว์ ปลา ไข่และอาหารตัวเลือกอื่นที่สามารถทดแทนกันได้ ให้กินในปริมาณปานกลาง
ผักและผลไม้ กินมากได้

ธัญพืช กินได้มากที่สุด

ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการกินเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กเล็ก

โปรดเยี่ยมชมเว็บไซต์ของบริการสุขภาพครอบครัว ได้ที่เว็บไซต์ <https://www.fhs.gov.hk/english/>

อาหารที่ไม่สมดุลอาจนำไปสู่ภาวะการขาดสารอาหาร

ที่เป็นตัวขัดขวางการพัฒนาร่างกายและชะลอการเติบโตและการพัฒนาของฟัน

เด็กที่ป่วยมาเป็นเวลานานอาจมีการเปลี่ยนแปลงของสีฟันหรือโครงสร้างฟันระหว่างที่มีการเจริญเติบโตของเชื้อโรคในฟัน หรือเกิดการบกพร่องในการพัฒนาในส่วนชั้นเคลือบฟัน

ฟันเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะเกิดฟันผุมากกว่า หากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม

นอกจากนั้นหากเด็กที่ได้รับยาปฏิชีวนะในระหว่างการพัฒนาของฟัน

ยาปฏิชีวนะนี้อาจจะสะสมในฟันที่กำลังพัฒนา ทำให้ฟันมีสีเหลืองหรือน้ำเงินอมเทา

ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลต่อรูปลักษณ์ได้

หลีกเลี่ยงการกินอาหารและเครื่องดื่มบ่อยครั้ง

แผ่นคราบจุลินทรีย์เป็นที่อยู่อย่างหนาแน่นของแบคทีเรียบนพื้นผิวฟัน

แบคทีเรียในคราบพลัคจะเผาผลาญน้ำตาลในอาหารเพื่อผลิตกรดที่เป็นสาเหตุให้สูญเสียแร่ธาตุจากผิวฟัน ถึงแม้ว่าน้ำลายสามารถทำให้กรดเป็นกลางได้และสามารถป้องกันฟันของเขา

อย่างไรก็ตามน้ำลายจะใช้ระยะเวลาหนึ่งเพื่อทำให้กรดเป็นสภาพกลาง ถ้าเด็กกินหรือดื่มบ่อยเกินไป น้ำลายไม่สามารถทำให้กรดส่วนเกินกลับเป็นกลางได้ในเวลาอย่างพอเพียง

การสูญเสียอย่างต่อเนื่องของแร่ธาตุจากผิวฟันจะเป็นผลทำให้เกิดฟันผุได้ในที่สุด

การพัฒนานิสัยการบริโภคอาหารที่ดี

เพื่อการป้องกันฟันผุอย่างมีประสิทธิภาพ นิสัยการบริโภคอาหารที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง

โดยการรับประทานอาหารตามปกติ การจำกัดขนมขบเคี้ยว

(อาหารหรือเครื่องดื่มต่างๆที่กินนอกเหนือจากมื้อปกติและอาหารว่าง)

สามารถที่จะลดจำนวนครั้งที่ฟันจะถูกกรูกรานโดยกรด ซึ่งจะช่วยลดโอกาสของการเกิดฟันผุ

เพื่อผลประโยชน์ของสุขภาพฟันของลูกของคุณ

โปรดคำนึงถึงหลักปฏิบัติของการกินเพื่อสุขภาพสามข้อ ดังต่อไปนี้

1. ให้ลูกของคุณทานอาหารเช้า

กลางวันและเย็นในปริมาณที่พอเพียงและมีความสมดุลของสารอาหารทุกวัน

2. ถ้าหากลูกของคุณยังรู้สึกอยากกินหลังมื้ออาหารอีก

ท่านสามารถลองเพิ่มปริมาณอาหารของมือนั้น

การให้อาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการสามารถให้ได้หนึ่งครั้งระหว่างมื้อหากจำเป็น

3. ให้เด็กดื่มน้ำเปล่าระหว่างมื้อเท่านั้น

เคล็ดลับในการดูแลการบริโภคอาหารของลูก

คำถาม : ลูกของฉันอายุสิบเดือนและมีฟันห้าซี่ ฉันให้ลูกกินนมวันละสามมื้อ

โจ๊กสองมื้อและอาหารว่าง (เช่น ขนมปังกรอบเด็กและซีเรียลข้าว)

ฉันจะให้ลูกลองกินอาหารเย็นในบางครั้ง จะมีปัญหาอย่างไรหรือไม่กับสิ่งนี้?

คำตอบ : ทุกครั้งที่เราทานอาหาร

เราจะทำให้ฟันของเราเสี่ยงต่อการถูกโจมตีโดยกรดและเพิ่มโอกาสของการเกิดฟันผุ

ดังนั้นหากคุณต้องการให้ลูกของท่านลองกินแบบเดียวกับคุณ

คุณสามารถจัดเวลาอาหารมื้อเย็นของลูกเหมือนกับเวลาของคุณ

เพื่อหลีกเลี่ยงการเพิ่มจำนวนครั้งของการกินอาหารของลูก

ด้วยวิธีเดียวกัน เมื่อไรก็ตามที่พ่อแม่กินหรือดื่มนอกเหนือจากมื้อปกติ พวกเขาไม่ควรแบ่งให้ลูกกิน

แม้แต่การกัดมันฝรั่งทอดหนึ่งคำหรือไอศกรีมคำหนึ่ง หรือจิบน้ำอัดลม

แค่นี้ก็เพียงพอที่จะทำให้ลูกมีความเสี่ยงมากต่อการมีฟันผุ

คำถาม : ฉันให้ลูกดื่มน้ำผลไม้ เครื่องดื่มดังกล่าวจะก่อให้เกิดอันตรายต่อฟันของลูกฉันหรือไม่?

คำตอบ : น้ำตาลในน้ำผลไม้เป็นวัตถุดิบให้กับแบคทีเรียในคราบจุลินทรีย์ในการผลิตกรด

การบริโภคเครื่องดื่มต่างๆ เหล่านี้บ่อยๆ มีผลเสียต่อฟัน เพื่อประโยชน์กับฟันของลูกของคุณ

ให้จำกัดเครื่องดื่มเหล่านี้ให้ห่างไกลจากลูกน้อยของคุณให้มากที่สุดและให้ลูกดื่มน้ำแทนที่จะเป็นน้ำ

ผลไม้หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ถ้ามันจำเป็นจริง คุณสามารถให้มันอยู่ในอาหารมื้อปกติของลูก

ยกตัวอย่างเช่น ให้ลูกดื่มน้ำหลังอาหาร

คำถาม : ลูกชอบทานขนมขบเคี้ยว ฉันควรทำอย่างไรดี?

คำตอบ : ขนมขบเคี้ยวไม่ว่าจะมีรสหวาน (เช่น ทอฟฟี่ ช็อคโกแลต บิสกิตหวาน เค้กไอศกรีม ฯลฯ)

รสเค็ม (เช่น โปเตโต้ชิฟ ข้าวเกียบกุ้ง ฯลฯ) หรือรสเปรี้ยว (เช่น ลูกพลัมอบแห้ง ลูกพรุน ฯลฯ)

สิ่งเหล่านี้มีผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและฟัน

ในความเป็นจริงแล้วคุณค่าทางอาหารของขนมขบเคี้ยวโดยทั่วไปค่อนข้างต่ำ

นอกจากนั้นขนมขบเคี้ยวยังมีผลต่อความอยากอาหารของเด็กและไปเพิ่มการบริโภคน้ำมันส่วนเกิน

เกลือ น้ำตาล ด้วยเหตุนี้จะทำให้พวกเขามีแนวโน้มที่จะเกิดฟันผุมากกว่า

ดังนั้นเราไม่ควรปล่อยให้เด็กพัฒนาความเคยชินในการกินขนมขบเคี้ยว

แทนที่จะให้กินขนมขบเคี้ยว

คุณอาจจะใช้ความพยายามมากขึ้นในการปรุงอาหารให้มีความหลากหลายสไตล์และรสชาติที่แตกต่างกันในปริมาณที่พอเพียงและโภชนาการที่สมดุลสำหรับอาหารเช้า กลางวันและเย็น

ในเวลาเดียวกันต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกและงดจากการกินขนมขบเคี้ยว

นอกจากนั้นท่านสามารถจัดเตรียมขนมขบเคี้ยวมีคุณค่าทางโภชนาการให้กับลูกในตอนเช้าและบ่ายเพื่อตอบสนองความต้องการในการเจริญเติบโตของพวกเขาและลดการบริโภคอาหารขยะ

หากคุณยอมให้เด็กกินของขบเคี้ยว คุณสามารถบอกให้ลูกกินหลังอาหารหรือระหว่างเวลาอาหารว่าง

คำถาม : พ่อแม่ของฉันมักให้รางวัลกับลูกสาววัยห้าขวบของฉันด้วยขนมขบเคี้ยว

ฉันควรจะทำอย่างไรดีถ้าลูกสาวฉันยังกินนมขวด?

คำตอบ : ผู้ใหญ่มักให้รางวัลเด็กของพวกเขาด้วยขนมขบเคี้ยวซึ่งอาจจะส่งผลเสียตามมาภายหลัง

เมื่อเด็กติดขนมขบเคี้ยวแล้วพวกเขาก็จะกินเวลาไหนก็ได้ตามใจชอบ เมื่อพวกเขายังคงกินนมขวด

พวกเขามีแนวโน้มที่จะบริโภคน้ำมันส่วนเกิน เกลือและน้ำตาลที่มากเกินไปเข้าสู่ร่างกาย

ซึ่งจะมีผลกระทบต่อสุขภาพและเพิ่มโอกาสการเกิดฟันผุอย่างมาก เน้นนอนที่เดียว

อุดมการณ์สูงสุดเพื่อสอนให้ลูกสาวคุณอย่ากินขนมขบเคี้ยว แต่บ่อยครั้งสิ่งนี้มักพูดง่ายแต่ทำยาก แต่เพื่อไม่ให้ลูกสาวคุณผิดหวัง

คุณสามารถบอกให้ลูกเก็บรวบรวมขนมขบเคี้ยวที่เธอได้มาใส่ในถุงขนมหรือกล่องใส่อาหารว่างและสามารถผลิตเพลินกับขนมเหล่านี้ช่วงเวลาอาหารว่าง

ในเวลาเดียวกันคุณอาจแนะนำคุณพ่อคุณแม่ของคุณให้ใช้วิธีอื่นๆบ้างในการให้รางวัลเด็ก

อย่างเช่นการให้สติ๊กเกอร์ เครื่องเขียน ของเล่นเพื่อการศึกษา หนังสือหรือพาเธอไปหาเพื่อนๆ

ไปสวนสาธารณะ ไปห้องสมุดหรือพิพิธภัณฑ์ และอื่นๆ

คำถาม : ลูกชายของฉันปกติกินอาหารที่โรงเรียน แต่ในวันหยุดหรือวันเกิดของเขา
เขากินและดื่มตามที่เขาต้องการ ฉันควรทำอย่างไร?

คำตอบ : เป็นที่เข้าใจได้ว่าเวลากินอาหารของเด็กไม่เป็นระเบียบระหว่างวันหยุดหรืองานวันเกิด
แต่ตราบนานเท่าที่คุณได้เตือนความจำของลูกชายของคุณให้ยึดมั่นหลักการกินไม่ให้กินเกินห้าถึงหกครั้ง
ต่อวัน
และที่สำคัญกว่านั้นอีกคือให้ช่วยลูกของคุณกลับมาที่มีรูปแบบการกินตามปกติในเวลาภายหลังซึ่งมัน
เป็นสิ่งที่ยังยอมรับได้ คุณควรให้ลูกได้เข้าใจถึงผลดีของการกินตามเวลาปกติกับฟันของเขา

คำถาม : ลูกสาวของฉันอายุสี่ปีสิบแปดเดือน
เธอไม่ชอบกินอาหารตามปกติและบางครั้งต้องการกินนม เธอชอบกินขนมขบเคี้ยว เช่น ขนมปังกรอบ
เค้ก ไปเตโต้ชิพ ลูกกวาดเป็นประจำ ฉันจะแก้ไขการกินอาหารของเธอได้อย่างไร?

คำตอบ :
ลูกสาวของคุณไม่มีนิสัยของการกินอาหารอย่างปกติและอาหารที่เธอกินไม่สมดุลในเรื่องความหลากหลายและโภชนาการ การกินขนมขบเคี้ยวที่มีแคลอรีสูงเป็นประจำและไม่มีการควบคุม อย่างเช่น
ขนมปังกรอบ เค้ก ไปเตโต้ชิพ ลูกกวาด และอื่นๆ จะส่งผลต่อการอยากอาหารของเธอในมื้อปกติ
เพื่อแก้ไขสถานการณ์นี้ คุณต้องเริ่มพัฒนานิสัยการกินอาหารที่ดีให้กับเธอ
คุณสามารถบันทึกประเภท ปริมาณ เวลา และอื่นๆ ที่ลูกสาวของคุณกินและดื่ม
(โปรดอ้างอิงแบบบันทึกเกี่ยวกับการกินอาหารของเด็ก)
และจากนั้นให้กำหนดตารางเวลาการกินอาหารในเวลาที่เหมาะสมให้กับลูกสาวของคุณ
พยายามลดเวลาอาหารว่างลงหนึ่งครั้งในช่วงแรกและค่อยๆ ลดความถี่ในการกินและดื่ม
เป้าหมายสูงสุดคือสามมื้อต่อวันและอาหารว่างไม่เกินสองครั้ง
ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอาหารสมดุล
คุณสามารถคิดสูตรอาหารที่มีรูปแบบหลากหลายสไตล์และรสชาติที่ดึงดูดเธอให้อยากกินอาหาร
ตัวอย่างเช่น คุณอาจจะตัดขนมปังหรือผลไม้หรืออื่นๆ ให้มีรูปร่างต่างๆ กัน
จากนั้นผสมเข้าด้วยกันและนำมาจับคู่ทานกับอาหารอื่นๆ คุณยังสามารถทำข้าวปั้นซูชิ เป็นต้น
นอกจากนี้ ให้ลูกสาวได้ร่วมทานอาหารพร้อมคนอื่นๆ ในครอบครัว
พูดคุยและมีปฏิสัมพันธ์และสร้างบรรยากาศผ่อนคลายและน่ารื่นรมย์เพื่อเพิ่มการอยากอาหารของเธอ
หากเธอไม่สามารถทานอาหารเสร็จภายใน 20 ถึง 30 นาที อย่างบังคับเธอให้กิน
ให้เธอกินอีกครั้งในมื้อต่อไป!

สุดท้ายนี้ เพื่อช่วยให้ฉันจัดการกินอาหารอย่างมีประสิทธิภาพของลูกดีขึ้น
คุณควรทบทวนและปรับปรุงอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับเวลาการกินและเมนูอาหารต่างๆ ของลูก

แบบบันทึกการกินอาหารของเด็ก

[illegible]