

อาหารที่เหมาะสม สำหรับเด็ก อายุระหว่าง หนึ่ง และ สองขวบ



“อาหารที่ดี สำหรับเด็กวัย 1-2 ขวบ”

(แต่ไม่ควรจะเป็นเครื่องดื่มที่ทำมาจากข้าว, ดูหน้า 18)

มันอาจจะมีสารแปลกปลอมบางอย่างที่ตกมาอยู่ในอาหารโดยมิได้ตั้งใจ เช่นจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่สะอาด วิธีที่ดีที่จะหลีกเลี่ยงการได้รับสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกายมากเกินไป ก็โดยการกินอาหารที่ไม่ซ้ำซากกัน ทั้งในกรณีของเด็กและผู้ใหญ่

เครื่องดื่มจากข้าว และ ข้าวบดสำเร็จรูป และนมผง ที่ผลิตมาจากข้าว

เครื่องดื่มธัญพืช ที่ผลิตจากข้าวจะมีสารหนูหรือที่เรียกว่าสารอาร์ซีนิคด้วย เด็กที่ได้รับแต่เครื่องดื่มที่ทำมาจากข้าวแทนที่จะเป็นนม ในระยะยาว ปริมาณการสะสมของสารหนูสามารถจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ เด็กเล็กๆจะมีโอกาสเกิดอันตรายได้ง่ายกว่าเด็กโต ดังนั้นจึงไม่ควรให้เครื่องดื่มที่ทำจากข้าวแก่เด็กเล็กๆที่อายุต่ำกว่า 6 ขวบ ให้เลือกเครื่องดื่มเสริมสุขภาพที่ผลิตมาจากพืชอย่างอื่นแทน

แม้แต่ข้าวบดสำเร็จรูป และนมผงที่ทำมาจากข้าวก็มีสารอาร์ซีนิคอยู่ด้วย เราไม่ต้องถึงกับหยุดการให้ข้าวบดสำเร็จรูปและนมผงที่ทำจากข้าวเสียทีเดียว แต่ให้สลับเปลี่ยนกับชนิดอื่นและหลายๆยี่ห้อ เช่นเด็กที่แพ้กูเด็นซึ่งเป็นโปรตีนที่อยู่ในพวกข้าว ก็ให้ใช้ผลผลิตที่ทำมาจากข้าวโพดแทน

เมื่อลูกน้อยของคุณมีอายุครบ 1 ขวบ ส่วนใหญ่ก็สามารถที่จะรับประทานอาหารที่สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวทานได้ ช่วงนี้จะเป็นการปูรากฐานของนิสัยในการรับประทานอาหารซึ่งมักจะติดไปกับตัวในชีวิตรอีกนาน แนวทางเหล่านี้สามารถช่วยให้คุณสร้างนิสัยที่ดีได้ คำแนะนำต่างๆ นี้ ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการวิจัยที่ได้รับรวบรวมไว้และจากประสบการณ์ที่พิสูจน์แล้วและได้เขียนขึ้นเพื่อคนส่วนใหญ่ คำแนะนำทั้งหมดอาจจะไม่เหมาะสมสำหรับทุกคน แต่สามารถนำมาปรับเพื่อที่จะเข้ากับสถานการณ์ของครอบครัวคุณได้

อาหารที่ดีเหมาะสำหรับเด็กเล็ก

เด็กต้องการคุณค่าทางโภชนาการเพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ เนื่องจากเด็กเล็กรับประทานอาหารไม่มากเท่ากับผู้ใหญ่ เขาจึงต้องการอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ในขณะที่เดียวกันไม่ใช่สิ่งที่เด็กรับประทานในแต่ละมื้อหรือในวันต่างๆ ที่มีความสำคัญ แต่เป็นสิ่งที่เขาทานในระยะยาวมากกว่า เป้าหมายไม่ใช่ เพื่อจะพยายามทำให้อาหารทุกๆ มื้อนั้นสมบูรณ์แบบ แต่ทั้งหมดนี้ก็เพื่อที่จะนำเสนออาหารที่เหมาะสม

อาหารที่เหมาะสำหรับเด็กก็เป็นอาหารที่เหมาะสำหรับคนอื่นๆ ในครอบครัว เนื่องจากเด็กเองนั้นจะไม่รู้ว่าอะไรเหมาะสำหรับเขา ดังนั้นคุณในฐานะพ่อแม่จะต้องนำทางให้เขา กฎที่ดีข้อหนึ่งคือคุณเป็นผู้ตัดสินใจเลือกว่าควรจะให้อะไร ในขณะที่เด็กนั้นเป็นผู้กำหนดเขาเองว่าต้องการที่จะรับประทานสัก มากเพียงใด

เด็กควรที่จะรับประทานอาหารอะไร?

สำหรับเด็ก เฉกเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ นั้น ควรที่จะรับประทานอาหารที่มีความแตกต่าง กล่าวคือ ควรทานอาหารหลากหลายชนิด เด็กถึงจะได้รับคุณค่าทางโภชนาการที่เขาต้องการ – โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ

ด้วยการเสิร์ฟอาหารหลากหลายชนิด คุณจะช่วยให้เด็กได้ทำความคุ้นเคยกับรสชาติมากมาย เด็กหลายๆ คนจะมีข้อกังขาเกี่ยวกับอาหารรสชาติใหม่ๆ และอาจต้องทดลองอาหารชนิดใหม่นั้นหลายๆ ครั้งเพื่อที่จะได้ทำความคุ้นเคยกับรสชาติใหม่นั้น การเสิร์ฟอาหารที่มีรสชาติใหม่ไปพร้อมกันกับอาหารที่เด็กเขาชอบอยู่แล้วจะช่วยทำให้เขายอมรับรสชาติใหม่นั้นได้ง่ายขึ้น

ถึงแม้ว่าการรับประทานอาหารหลากหลายจะเป็นสิ่งที่ดีก็ใช่ว่ามันจะเป็นเรื่องร้ายแรงอะไรที่เด็กจะทานอาหารชนิดเดียวกันทั้งสัปดาห์ ใช่ว่าจะทำให้เด็กขาดคุณค่าทางโภชนาการ เพราะฉะนั้นสิ่งที่คุณควรทำแทนก็คือพยายามจัดอาหารข้างเคียงและอาหารว่างให้มีความหลากหลาย หากเด็กยังคงรับประทานอาหารอยู่เพียงไม่กี่ชนิดเป็นเวลานานจะทำให้อาหารนั้นจำเจจนเกินไป ควรปรึกษานางพยาบาลที่ศูนย์สุขภาพเด็ก (BVC) เกี่ยวกับสิ่งที่คุณควรทำ

ร่างกายจะรู้สึกดีเมื่อได้รับอาหารอย่างสม่ำเสมอ – อาหารเช้า อาหารกลางวันอาหารมื้อเย็นพร้อมด้วยอาหารว่างอีก 2-3 มื้อ มันจะทำให้ง่ายขึ้นสำหรับเด็กในการเรียนรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความหิวและความอิ่มอีกด้วย ควรหลีกเลี่ยงการกินเล็กกินน้อยระหว่างมื้อ เพื่อที่เด็กจะได้ทานอย่างปกติเมื่อถึงเวลาอาหารต่างๆ และไม่ใช่ว่ามันจะดีต่อสุขภาพฟันหากมีอะไรอยู่ในปากตลอดเวลาอีกด้วย

อาหารเช้าและอาหารว่าง

อาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีควรประกอบด้วย ตัวอย่างเช่น สิ่งเหล่านี้หนึ่งอย่างหรือมากกว่า:

- นมเปรี้ยวปรุงแต่ง หรือโยเกิร์ตพร้อมด้วย müsli หรือflingor ที่ไม่หวาน
- ข้าวต้มข้าวโอ๊ต (gröt) กับนม
- ขมมปังแซนด์วิชกับนม
- นมผงสูตรทารกหนึ่งถ้วย (välling)
- และผลไม้หรือผักสักชิ้นหนึ่งก็จะเหมาะ

ในบางวัฒนธรรมจะนำอาหารค่ำที่เก็บไว้จากคืนก่อนมาทานเป็นอาหารเช้าแทนซึ่งแน่นอนจะทำได้

เนื่องจากเด็กเล็กๆ จะไม่สามารถรับประทานอาหารเช้าในแต่ละมื้อได้มากนัก อาหารว่างจึงเป็นมื้อที่สำคัญสำหรับเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ อาหารว่างซึ่งอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการนั้นอาจประกอบด้วยอาหารชนิดเดียวกันกับอาหารเช้าก็ได้ หากคุณยังคงให้นมแม่กับลูกน้อยอยู่ นมแม่นั้นก็เป็นอาหารว่างซึ่งให้คุณค่าทางอาหารมากมายเช่นไขมัน-โอเมก้า-3 เป็นต้น ขนมนมปังก้อน(Bullar) คุกกี้ ไอศกรีมและผลิตภัณฑ์หวานต่างๆ ไม่ได้ให้คุณค่าอะไรมากมายนักแถมยังมีน้ำตาลมากอีกด้วย ดังนั้นควรเก็บมันไว้สำหรับโอกาสพิเศษจะดีกว่า

ธัญพืชและเส้นใยอาหาร

ธัญพืชและกากใยอาหารดีสำหรับแม้กระทั่งเด็กเล็กๆ แต่สำหรับเด็กอายุต่ำกว่าสองขวบหากได้รับมากเกินไป อาจทำให้ท้องร่วงได้ สำหรับเด็กคนอื่นอาจกลายเป็นตรงข้ามคือจะท้องอืด เด็กควรที่จะรับประทานใยอาหารได้มากน้อยเพียงใดถึงจะไม่มีผลกระทบต่อท้องนั้นแตกต่างจากเด็กคนหนึ่งไปยังอีกคน - ควรทดลองดูไปเรื่อยๆ วิธีการที่ดีวิธีหนึ่งที่จะให้ได้ปริมาณเส้นใยอาหารอย่างพอดีคือให้สลับเปลี่ยนระหว่างผลิตภัณฑ์ธัญพืชและอาหารชนิดที่มีเส้นใยอาหารน้อยกว่า



ตัวอย่างอาหารเช้าที่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ



อาหารกลางวันและอาหารมื้อเย็น

การเสิร์ฟอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำซึ่งปรุงสุกแล้วนั้นจะง่ายขึ้นต่อการตอบสนองความต้องการของโภชนาการของเด็กเล็ก ควรยึดหลักการทั่วไป (tumregel) ในการที่จะทำให้มันเป็นไปได้ก็คือ ควรเสิร์ฟอาหารให้ครบทุกกลุ่มเป็นประจำทุกวัน:

- **มันฝรั่ง พาสต้า ข้าว ข้าวบูลгур** ซึ่งทำมาจากเมล็ดข้าวสาลี (bulgur) ข้าวคุดูซึ่งคล้ายข้าวฟ่างของไทย (couscous) และขนมปัง: จะให้คาร์โบไฮเดรตและอาหารที่มีเส้นใยอาหาร พร้อมทั้งแร่ธาตุและวิตามินต่างๆ ที่สำคัญ อาทิเช่นธาตุเหล็กและโฟเลต (กรดโฟลิก)
- **เนื้อ ปลา ไข่ ถั่ว เมล็ดลินิน (linser) และเต้าหู้:** เป็นแหล่งสำคัญของโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุโปรตีน เนื้อ ถั่วและเต้าหู้เป็นแหล่งที่ดีของธาตุเหล็ก
- **ผักต่างๆ รากพืช ผลไม้และผลเบอร์รี่:** ประกอบด้วยวิตามินมากมายและ สารป้องกันอื่นๆ และเส้นใยอาหารอีกด้วย
- **นม นมเปรี้ยวปรุงแต่ง โยเกิร์ตและเครื่องดื่มที่ทำจากพืชผัก** ตัวอย่างเช่น ข้าวโอ๊ตและเครื่องดื่มที่อุดมด้วยถั่วเหลือง: เป็นแหล่งสำคัญของแคลเซียมและแร่ธาตุอื่น ๆ และวิตามินอีกมากมาย
- **น้ำมัน และเนยมาร์การีนชนิดเหลวที่ใช้ในการปรุงอาหาร:** เป็นแหล่งสำคัญของไขมันที่ดีต่อสุขภาพหากอาหารเบาบางไปเด็กอาจต้องการไขมันเพิ่มเติมอีกสักเล็กน้อยในอาหารของเขา

ควรทำให้เด็กคุ้นเคยกับการดื่มน้ำหรือนมกับอาหาร ควรใช้น้ำเย็นและเปิดน้ำทิ้งจนเย็นถึงแม้จะเป็นน้ำเพื่อใช้ปรุงอาหาร ในก๊อกน้ำร้อนนั้นนอกจากจะมีส่วนประกอบอื่นๆ แล้วอาจมีทองแดงอยู่ในท่อน้ำด้วย

หากท่านมีบ่อน้ำของตนเอง ทางคณะกรรมการประกันสังคมจะแนะนำให้ทำการวิเคราะห์คุณภาพของน้ำนั้นทุกๆ สามปี ทางหน่วยงานบริหารด้านสิ่งแวดล้อม (miljöförvaltning) ประจำเขตเทศบาลที่ท่านอาศัยอยู่นั้นสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับว่าท่านจะต้องทำอะไร หากพบว่าน้ำนั้น "ไม่เหมาะสม" เนื่องจากแบคทีเรีย หรือหากพบเจอแบคทีเรีย อีโคไล Escherichia coli (E.coli) อยู่ในน้ำ จะต้องต้มน้ำเสียก่อนที่จะไปให้เด็กดื่ม สำหรับสารอื่นๆ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำซึ่งส่งมาพร้อมกับผลการวิเคราะห์

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับน้ำดื่มและบ่อน้ำของตนเองได้ที่ www.livsmedelsverket.se.

อาหารซึ่งปรุงที่บ้านหรืออาหารสำเร็จรูป?

หลายคนคิดว่าการทำกับข้าวเป็นเรื่องที่สนุกในขณะที่บางคนก็จะไม่คุ้นเคยกับการทำอาหาร การปรุงอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กนั้นไม่จำเป็นต้องยาก ทางอินเทอร์เน็ตหรือในตำราทำกับข้าวจะมีตำราทำอาหารดีๆ และง่ายซึ่งคุณสามารถที่จะพึงได้ นอกเหนือจากนี้ก็มีอาหารแปรรูปและอาหารสำเร็จซึ่งเหมาะสมสำหรับเด็กเล็ก

บางคนจะมีความลังเลกับอาหารซึ่งปรุงในลักษณะอุตสาหกรรมเพราะจะมีสารเติมแต่งมากกว่าอาหารซึ่งปรุงที่บ้าน ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่ดีที่จะรู้ว่าสารทั้งหมดที่ใช้ในการปรุงอาหารได้รับการประเมินทางวิทยาศาสตร์และได้รับอนุมัติและปลอดภัยสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ อย่างไรก็ตามคุณอาจจะต้องระวังว่าผลิตภัณฑ์ไม่มีเกลือหรือน้ำตาลมากเกินไป พยายามเลือกอาหารที่มีเครื่องหมายของรูกูญแจ - มันจะมีเกลือและน้ำตาลน้อย

ปลาและอาหารทะเล

ปลาและอาหารทะเลเป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน- ดี ไอโอดีนและซีลีเนียม (selen) ปลาที่มีมันอย่างเช่นปลาแซลมอน ปลา (sill) และปลาทูน่าชนิดหนึ่ง (makrill) ประกอบด้วยไขมันโอเมก้า-3 DHA ซึ่งเด็กต้องการสำหรับการพัฒนาของสมองและสายตา ดังนั้นจึงเป็นการดีสำหรับเด็กที่จะต้องรับประทานปลาบ่อยๆ ถ้าเป็นไปได้ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ พยายามสลับกับปลาหลายๆ ชนิด เพราะจะดีต่อกับทั้งสุขภาพและเพื่อประโยชน์ของสิ่งแวดล้อม มีปลาไม่กี่ชนิดที่อาจมีสารพิษจากสิ่งแวดล้อมได้ อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้ที่ หน้า 12.

หลายคนจะมีความรู้สึกว่าการปรุงอาหารด้วยปลานั้นยาก แต่จริงแล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้น - วิธีง่ายๆ ในการนำปลามาทำกับข้าววิธีหนึ่งคือ นำปลาชิ้นเล็กสักชิ้นมาปรุงสุกในเตาไมโครเวฟสักสองสามนาทีในขณะที่เดียวกันก็จะมีอาหารกึ่งสำเร็จรูปและสำเร็จรูปให้เลือกมากมาย นอกจากนี้ก็ยังมีอาหารกึ่งสำเร็จและอาหารพร้อมที่จะทานด้วย อีกวิธีการหนึ่งง่ายๆ ในการที่จะเสิร์ฟปลาก็คือ การวางหน้าขนมปังแซนวิชด้วยปลา (Fiskpålägg) ตัวอย่างเช่นปลาแมคเคอเรล (makrillหรือปลาทูน่าชนิดหนึ่ง) กระป๋อง

เด็กที่ไม่ทานปลาเลยควรได้รับอาหารซึ่งปรุงด้วยน้ำมันดอกคาโนล่า (rapsolja) และเนยมาร์การ์รินซึ่งผลิตจากน้ำมันดอกคาโนล่า น้ำมันดังกล่าวประกอบด้วยไขมันโอเมก้า-3 ซึ่งสามารถแปลงไปเป็น DHA ในร่างกายได้ แม้กระทั่งในถั่ววอลนัทและน้ำมันเมล็ดลินิน (linfröolja) ก็ยังมีไขมันโอเมก้า-3 อยู่ด้วย

ธาตุเหล็กเป็นสารอาหารสำคัญซึ่งสำหรับเด็กเล็กแล้วนั้นยากที่จะรับมันได้อย่างเพียงพอ ดังนั้นข้าวต้มข้าวโอ๊ต (gröt) ชนิดผงที่เพิ่ม, คุณค่าหรือนมผงสูตรสำหรับทารกจึงเป็นอาหารที่ดีในช่วงปีที่สองของชีวิต เนื้อ พุดดิ้งดำ (blodpudding) พุดดิ้งขนมปังบาง (palttunnbröd) หรืออาหารชนิดอื่นที่มีเลือด (blodmat) เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก ถั่ว ถั่วเขียว (kikärter) เมล็ดลินินและเต้าหู้เป็นแหล่งที่มาของธาตุเหล็กมังสวิรัตินี้หลาย



มันเป็นการดีสำหรับเด็กที่ได้ทานปลาบ่อยๆ ถ้าเป็นไปได้ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

ผักและผลไม้

มีเด็กมากมายที่รับประทานผักและผลไม้ด้วยความยินดี ขอเพียงให้โอกาสเขาเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีเด็กอีกมากมายซึ่งทานผักและผลไม้น้อยเกินไป ควรเสิร์ฟทั้งผักและผลไม้ให้เด็กทั้งในอาหารมื้อกลางวันและมื้อค่ำเป็นประจำทุกวัน ควรสลับสีสีนและรูปแบบเพื่อที่จะกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นและความสุขในการรับประทานอาหารให้เขาด้วย

ผักที่แช่แข็งมีให้เลือกมากมาย มันจะมีคุณค่าทางโภชนาการเท่าเทียมกันกับผักสดและรวดเร็วในการปรุงอาหาร หากนำเข้าไปปรุงในเตาไมโครเวฟจะทำให้คุณค่าทางโภชนาการอยู่ในนานกว่าการนำไปต้มในหม้อ บนกล่องบรรจุภัณฑ์จะระบุวิธีการทำไว้ให้

ถั่วและเมล็ดลีนิน (linser) ทั้งหลายมีสารที่สามารถทำให้เกิดเป็นตะคริวที่ท้อง แต่จะหายไปหากต้ม ถั่วให้สุก บนกล่องบรรจุภัณฑ์จะระบุวิธีการทำไว้ให้ ถั่วสดเช่นกันต้องนำไปต้ม นอกจากนี้ยังมี ถั่วและเมล็ดลีนินกระป๋องหรือในกล่องเต็ดต้า แพ็ค Tetra พร้อมปรุงซึ่งสามารถนำไปเสิร์ฟได้ทันที

ตัวอย่างเพิ่มเติม:

- หั่นแตงกวา แครอท หัวบีตหรือโคลีเป็นท่อนๆ- หรือกะหล่ำดอก และเสิร์ฟในขณะที่คุณปรุงอาหาร มันจะทำให้ง่ายและช่วยกำจัดอาการหิวโหยได้อีกด้วย
- ใส่ผักในอาหารเช่น แครอทขูด กะหล่ำปลี มะเขือเทศบดหนึ่งกระป๋อง ข้าวโพดหรือถั่วในซอสเนื้อหรือสตูว์
- เด็กเล็กๆ จะสนุกกับผลแอปเปิ้ลและลูกแพร์ซึ่งหั่นในรูปแบบ ”เรือ” หรือกล้วยเป็นแว่นๆ มันจะทำให้เด็กทานได้ง่ายอีกด้วย
- อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในตอน อาหารมังสวิรัตสำหรับเด็ก



นมและผลิตภัณฑ์จากนม

นอกจากอื่นๆ แล้ว นมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นแหล่งสำคัญของแคลเซียม แคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อสร้างกระดูกและฟันของเด็ก นม นมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตครึ่งลิตรต่อวันก็พอเพียงที่จะครอบคลุมปริมาณแคลเซียมที่เด็กต้องการ แม้นมผสมสูตรทารกจะมีแคลเซียมแต่จะน้อยกว่านม ชีสหรือเนยแข็งหนึ่งชิ้นจะให้แคลเซียมเท่ากับนม ½ - 1 ถ้วย

นมไขมันต่ำและนมไขมันกลางเป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน- ดี เนื่องจากอุดมไปด้วยวิตามิน-ดีเสริม พวกเขาจึงมีวิตามิน-ดี ที่มากกว่านมที่มีไขมันสูงกว่า แม้กระทั่งนมเปรี้ยวปรุงแต่งและโยเกิร์ตไขมันต่ำหลายชนิดยังได้รับการเสริมเลย

หากลูกน้อยของท่านไม่ได้รับประทานผลิตภัณฑ์จากนมใดๆ ทั้งสิ้น เนื่องจากแพ้โปรตีนนม คุณควรติดต่อเพื่อที่จะได้รับคำแนะนำจากนักโภชนาการ

เด็กเล็กๆ ควรที่จะดื่มนมประเภทใด?

เด็กอายุน้อยกว่าสองขวบควรได้รับไขมันในอาหารมากกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องธรรมชาติที่จะให้ผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันสูงแก่เด็ก แต่จริงๆ แล้วโดยเฉพาะไขมันโอเมก้า-3 ที่เด็กจำเป็นต้องมากกว่านั้นไม่ได้อยู่ในนม ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่ดีกว่าหากจะให้ผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำและใช้น้ำมันคาโนลาในอาหารเล็กน้อยแทน เพราะมันมีโอเมก้า-3 นมไขมันต่ำมีวิตามินและแร่ธาตุเท่ากับนมไขมันสูง นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันต่ำส่วนใหญ่จะอุดมไปด้วยวิตามิน-ดีและจึงเป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน-ดีของเด็กๆ

เนย เนยมาร์การีนและน้ำมัน

ไขมันโอเมก้า-3 มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก โดยธรรมชาติของมน้ำมันคาโนลานั้นจะอุดมไปด้วยโอเมก้า-3 วิธีที่ง่ายเพื่อนำโอเมก้า-3 เข้าไปในร่างลูกของคุณคือการที่คุณเลือกน้ำมันคาโนลาและไขมันปรุงอาหารที่มีน้ำมันคาโนลาในการทำแซนด์วิชของเด็กและในการปรุงอาหาร เด็กอายุต่ำกว่าสองขวบจำเป็นต้องได้รับไขมันมากกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้นเนยเทียมหรือมาร์การีนที่มีไขมันสูงกว่าจึงดีกว่าเนยเทียมที่มีไขมันต่ำ เนยนั้นมีโอเมก้า-3 เพียงเล็กน้อยและจึงไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก หากคุณเลือกที่จะให้เนยแก่ลูกน้อย จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องใช้น้ำมันคาโนลาในการปรุงอาหารและควรให้เด็กทานปลาที่มีไขมันซึ่งให้โอเมก้า-3 แม้กระทั่งเด็กซึ่งดื่มนมแม่ก็ยังได้รับโอเมก้า-3 จากนมนแม่อีกด้วย

เด็กเล็กควรรับประทานอาหารมากเพียงใด?

มันเป็นเรื่องธรรมชาติที่เด็กไม่ได้เพิ่มสัดส่วนอาหารของพวกเขาในอัตราเดียวกับกับในช่วงปีแรกของชีวิตเพราะเขาไม่เจริญเติบโตเร็วเท่ากับเมื่อก่อน ในฐานะที่คุณเป็นผู้ใหญ่แต่หากปล่อยให้เด็กมีความรับผิดชอบต่อปริมาณเอง ถ้าเฉลี่ยในระยะยาวเด็กมักจะทานอาหารพอเกิน ดังนั้นจึงไม่ควรเสิร์ฟอาหารเป็นสัดส่วนที่ใหญ่ แต่ควรให้เด็กขออาหารเพิ่มดีกว่า บางครั้งลูกของคุณทานน้อยมากแล้วก็จะหิวขึ้นอีกอย่างรวดเร็ว บางครั้งก็จะทานมากและอึดจนเกินไป เด็กจึงควรที่จะได้ลองฝึกดูว่าปริมาณสักเท่าใดถึงจะเรียกว่าพอดี

เด็กต้องการวิตามินและแร่ธาตุเพิ่มพิเศษไหม?

เด็กต้องการวิตามินและแร่ธาตุเพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตน จึงเป็นการที่ดีกว่าหากได้สิ่งเหล่านี้จากอาหารมากกว่าที่จะได้จากอาหารเสริม แต่เพื่อความปลอดภัยก็ยังมีคนจำนวนมากซึ่งต้องการที่จะให้วิตามินและแร่ธาตุเสริมแก่บุตรหลานของตน แต่เด็กเล็กๆ อาจจะได้รับสารบางอย่างมากเกินไปเมื่อพวกเขาได้รับอาหารเสริมที่สามารถทำความเสียหายมากกว่าที่ได้รับน้อยเกินไป ดังนั้นจึงไม่ควรให้อาหารเสริม อื่น ๆ นอกเหนือจาก วิตามิน-ดีชนิดหยดกับลูกของคุณโดยไม่ได้ปรึกษากับพยาบาลที่ศูนย์สุขภาพเด็กเสียก่อน



วิตามินดี-ชนิดหยด (D-dropper)

เด็กตัวน้อยๆ จะไม่ได้รับวิตามิน-ดีจากอาหารได้เพียงพอ การได้รับวิตามิน-ดีน้อยไปอาจทำให้โครงกระดูกของเด็กนั้นไม่พัฒนาได้ตามที่ควร ดังนั้นเด็กทุกคนควรที่จะได้รับวิตามิน-ดีชนิดหยดเป็นประจำทุกวันจนกว่าจะครบสองขวบ

เด็กบางคนยังคงต้องการวิตามิน-ดีชนิดหยดแม้จะอายุจะมากกว่าสองขวบไปแล้ว ทั้งนี้หมายถึง

- เด็กที่มีผิวหนังสีเข้ม เนื่องจากเม็ดสีจะทำให้การสร้างวิตามิน-ดีในผิวหนังได้น้อยกว่า
- เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกนอกบ้านบ่อยหรือแม้กระทั่งในช่วงฤดูร้อนก็ยังสวมใส่เสื้อผ้าที่ครอบคลุมใบหน้า แขนและขาเมื่อพวกเขาอยู่นอกบ้าน
- เด็กซึ่งไม่ได้รับอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน-ดี ตัวอย่างเช่น นมที่มีไขมันต่ำ นมที่มีไขมันปานกลางและเนยเทียมมาร์การีน
- เด็กซึ่งไม่รับประทานปลา

อาหารมังสวิรัต

นับวันคนเลือกเลือกที่จะกินอาหารมังสวิรัตมากขึ้น มันเป็นการดีสำหรับสุขภาพและสิ่งแวดล้อมของคุณ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่ดีถ้าลูกของคุณเริ่มคุ้นเคยกับการชอบอาหารมังสวิรัตต่างๆ

คนจำนวนมากจะสลับเปลี่ยนโดยรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นเพียงบางครั้ง บ้างเลือกเพียงแต่ไม่ทานเนื้อ ในขณะที่คนอื่นเลือกที่จะคัดเอาฉลากสัตว์ออกไปอย่างสิ้นเชิง การที่เลือกคัดเนื้อสัตว์ออกไปมักจะไม่มีปัญหา

ถ้าคุณทานอาหารมังสวิรัตและไม่ทานเนื้อสัตว์ ปลา นม และไข่เลย คุณต้องมีความรู้มากพอที่จะได้รู้ว่าต้องเตรียมอาหารที่ช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารทั้งหมดที่เขาต้องการได้อย่างไร หากคุณเลือกที่จะให้อาหารมังสวิรัตกับลูกของคุณ คุณควรจะไปปรึกษากับพยาบาลที่ศูนย์สุขภาพเด็ก (BVC) เสียก่อน

ไม่ว่าคุณจะได้รับประทานอาหารมังสวิรัตประเภทใดก็ตาม ก็เป็นเรื่องสำคัญที่เพียงไม่ใช่แค่ตัดอาหารที่ผลิตจากสัตว์ออกอย่างเดียว แต่จำเป็นจะต้องแทนที่ด้วยอาหารมังสวิรัตที่มีคุณค่าทางโภชนาการด้วย

หากลูกน้อยของท่านทานอาหารมังสวิรัตเสียเป็นส่วนใหญ่ นอกเหนือจากสิ่งอื่นๆ ควรที่จะได้รับสิ่งดังต่อไปนี้ด้วยทุกวัน

- พืชตระกูลถั่วลันเตา ถั่ว เมล็ดลินิน เต้าหู้หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง
- เมล็ดธัญพืช
- ผักและผลไม้
- นมไขมันต่ำ นมไขมันปานกลางหรือเครื่องดื่มผักเสริม
- น้ำมันคาโนลาและมาร์การีนที่มีน้ำมันคาโนลาประกอบอยู่ด้วย

อาหารมังสวิรัตมีเส้นใยอาหารสูง เส้นใยอาหารทำให้รู้สึกอิ่มดีและสำหรับเด็กถ้าได้รับเส้นใยอาหารมากเกินไปจะเสี่ยงต่อการทำให้เด็กอ้วนเสียก่อนที่จะได้รับพลังงานและคุณค่าทางโภชนาการได้เพียงพอ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องคอยระมัดระวังและสังเกตดูว่าชาวมังสวิรัตตัวน้อยนั้นมีการเจริญเติบโตเท่าที่ควรหรือไม่

หากบุตรของท่านทานอาหารมังสวิรัตนม (lactovegetarisk) ก็ง่ายต่อการที่จะได้รับไขมันอิ่มจำนวนมากจากอาหารที่ปรุงด้วยนมและเนยแข็ง ตัวอย่างเช่น อาหารที่มีเนยแข็งอบ (gratänger) เป็นต้น ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญในการที่จะเลือกผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำให้กับเด็กที่กินอาหารมังสวิรัตนม

ดังนั้นเด็กที่ทานอาหารมังสวิรัตต้องได้รับวิตามินบี 12 และวิตามิน-ดีจากอาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์เสริม

ที่ www.livsmedelsverket.se จะมีคำแนะนำที่เป็นรูปธรรมมากมายเกี่ยวกับวิธีการเตรียมอาหารมังสวิรัตที่เหมาะสมกับเด็กเล็ก

โรคภูมิแพ้

หากสงสัยว่าเป็นโรคภูมิแพ้

หากคุณคิดว่าบุตรหลานของคุณแพ้อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งก็เป็นสิ่งสำคัญที่คุณไม่ควรเริ่มละเว้นหรือเลิกให้อาหารดังกล่าวด้วยตนเอง มันสามารถทำให้การวินิจฉัยโรคที่ถูกต้องนั้นยากขึ้นได้ ควรปรึกษาหารือกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพเด็ก (BVC) ก่อนเสมอ หากเด็กเกิดการเจ็บป่วยในกระเพาะอาหาร มีผื่นหรือมีปฏิกิริยาในลักษณะอื่นใด อาจจะมีคำอธิบายอื่น ๆ ให้ก็ได้

หากบุตรของท่านเป็นโรคภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้ที่พบมากที่สุดที่สุดในเด็กเล็กนั้นคือโรคภูมิแพ้โปรตีนจากนมและไข่ หากลูกน้อยของคุณแพ้สิ่งเหล่านี้ เป็นเรื่องสำคัญที่ควรจะได้คำแนะนำพิเศษจากนักโภชนาการ

ที่ www.livsmedelsverket.se จะมีข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้และความละเอียดอ่อนต่ออาหาร



ขอให้คุณถึงสุขอนามัยเป็นพิเศษเมื่อคุณปรุงอาหารกับเด็กและสำหรับเด็ก

ข้อควรพิจารณาเมื่ออยู่ในห้องครัว

เด็กเล็กมีความละเอียดอ่อนต่อการติดเชื้อแบคทีเรียและไวรัสที่สามารถทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้ ดังนั้นจึงควรระมัดระวังเป็นพิเศษในด้านสุขอนามัยเมื่อปรุงอาหารสำหรับหรือกับเด็กด้วย เน้นนมเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะล้างมือของคุณก่อนที่จะเตรียมอาหาร แต่อย่างไรก็ตามควรล้างมือในทันทีหลังจากที่ได้มีการสัมผัสเนื้อและไก่ดิบ

ควรล้างเขียงและอุปกรณ์ในครัวอย่างละเอียดเมื่อคุณได้หั่นชิ้นเนื้อและไก่ นอกจากนี้ยังเป็นการที่ดีที่จะต้องล้างผักโดยเฉพาะอย่างยิ่งผักมีใบ

เนื้อดิบจะมีแบคทีเรียที่เป็นอันตรายอย่างเช่น ehec (เชื้อแบคทีเรีย อี โค โไล ชนิดรุนแรง) อย่าได้ปล่อยให้เด็กชิมเนื้อดิบหรือเนื้อดิบเป็นอันตราย ควรที่จะทอดหรือผัดเนื้อดิบและไก่ให้สุก

หากคุณต้องการที่จะเก็บอาหารที่เหลือไว้ ก็ควรที่จะเก็บใส่ตู้เย็นที่แช่แข็งโดยเร็วที่สุด หากปล่อยอาหารทิ้งไว้ข้างนอกในอุณหภูมิของห้องเป็นเวลานานกว่าสองชั่วโมง เชื้อแบคทีเรียก็สามารถที่จะงอกขึ้นมาได้ ควรนำอาหารร้อนหรืออุ่นปริมาณน้อยเข้าเก็บในตู้เย็นทันที

อย่าทานอาหารที่ใหม่

เมื่ออาหารถูกเผาไหม้ จะมีการก่อตัวของสารที่เป็นอันตรายซึ่งไม่ดีสำหรับทั้งเด็กหรือผู้ใหญ่ ควรหั่นชิ้นหรือส่วนที่ไหม้หรือโยนอาหารที่ไหม้มากทิ้งไป นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่ดีที่จะปรุงให้อาหารเป็นสีเหลืองทองแทนที่จะเป็นน้ำตาลทอง

มีอะไรที่เด็กเล็กไม่ควรทานบ้างไหม?

ผู้ปกครองหลายคนมีความกังวลว่าอาหารที่เด็กทานเข้าไปนั้นจะมีสารที่เป็นอันตราย แม้ว่าเด็กอาจจะมีความไวต่อสารบางอย่างมากกว่าผู้ใหญ่ สิ่งเหล่านี้ก็จะถูกนำมาพิจารณาเมื่อ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อมีการกำหนดข้อจำกัดของปริมาณของสารกำจัดศัตรูพืชที่ควรคงอยู่ในผักและผลไม้หรือการอนุมัติวัตถุเจือปน ดังนั้นไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับสารดังกล่าว

อาหารนั้นสามารถกินได้เกือบทั้งหมดแม้สำหรับเด็ก แต่มีบางสิ่งบางอย่างที่เด็กเล็กควรหลีกเลี่ยง :

ปลาที่อาจมีสารปนเปื้อน

ปลาส่วนใหญ่สามารถรับประทานได้บ่อยครั้ง แต่มีเพียงไม่กี่สายพันธุ์ที่อาจมีความเข้มข้นของสารมลพิษที่เป็นพิษสูง ปลาเหล่านี้คือ

- ปลาสดริมฝั่งจากทะเลบอลติคชนิดหนึ่ง (strömming) ทะเลสาบเอิสเตอร์เซิน (Östersjön)
- ปลาแซลมอนที่ถูกจับมาจากป่า (vildfångad) (ไม่ได้เลี้ยง) ปลาเทราท์ (öring) จากทะเลสาบเอิสเตอร์เซิน (Östersjön) ทะเลสาบแวนเนิน (Vänern) และทะเลสาบเว็ตเต็น (Vättern)
- ปลาสิค (sik) (ปลาขาวชนิดหนึ่ง) จาก ทะเลสาบแวนเนิน (Vänern)
- ปลาเรอดิงปลาตระกูลเดียวกับเรนโบว์เทราท์ (röding) จากทะเลสาบเว็ตเต็น (Vättern).

ปลาเหล่านี้มีระดับของไดออกซินและ PCB สูง ที่เด็กผู้หญิง สตรีในวัยเจริญพันธุ์และเด็กชายอายุถึง 18 ไม่ควรทานบ่อยกว่า 2-3 ครั้งต่อปี

ปลาแซลมอนที่ถูกจับมาจากป่า ปลาเทราท์ (öring) และปลาเรอดิง (röding) หาซื้อได้ค่อนข้างยากตามร้านค้าทั่วไป ปลาแซลมอนที่มีขายในท้องตลาดเกือบทั้งหมดนั้นจะเป็นปลาเลี้ยง

เด็กที่รับประทานปลาที่จับหรือตกมาเอง

ปลาเพริช (Abborre) ปลาไฟค์ (gädda) ปลาเฮิสปลาเนื้อแน่นคล้ายปลากลาย (gös) ปลาlake อาจมีสารปรอทเจือปนอยู่ได้ เด็กที่กินปลาดังกล่าวเกินกว่าหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์จะได้รับปรอทในปริมาณซึ่งในที่สุดอาจเป็นอันตรายได้ ดังนั้นจึงเป็นการดีที่จะสลับเปลี่ยนกับปลาชนิดอื่น ๆ บ้าง แม้กระทั่งปลาทูนาสด/แช่แข็ง ปลาเบน ที่ใหญ่มาก (Hälleflundra) ปลาทะเลใหญ่ขาวกริบกริบยาวคล้ายกระปิ (svärdfisk) ปลานิลและปลาเรย์หรือปลากะเบน ก็อาจมีสารปรอทได้ด้วย

อาหารเพื่อสุขภาพ

ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพเช่นสารสกัดจากพืชและสมุนไพรไม่ค่อยมีการทดสอบในเชิงวิทยาศาสตร์ อาหารเหล่านี้ไม่ได้ผ่านการทดสอบกับเด็กด้วยเพราะฉะนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะรู้ว่าอาหารเหล่านี้จะเป็นอันตรายหรือไม่

ในด้านการตลาดกล่าวว่าการกลุ่มนี้มักจะมีผลกระทบที่ดีต่อสุขภาพ แต่อาจจะไม่เหมาะสมสำหรับเด็กที่กำลังเติบโตและการพัฒนา ดังนั้นอย่าได้ให้ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพแก่ลูกน้อยของคุณ

กาแฟ น้ำชาดำและเครื่องดื่มชูกำลัง

เด็กเล็กๆไม่ควรที่จะได้รับกาแฟหรือน้ำชาดำหรือเครื่องดื่มโคล่าปริมาณมาก เนื่องจากเครื่องดื่มเหล่านี้มีส่วนประกอบของคาเฟอีน เด็กจะมีความไวต่อคาเฟอีน และอาจทำให้เกิดปฏิกิริยา ตัวอย่างเช่นใจสั่น และการคลื่นไส้ เครื่องดื่มชูกำลังอาจมีคาเฟอีนปริมาณมาก ดังนั้นจึงไม่ควรที่จะให้เด็กดื่มเลย

นมที่ยังไม่ได้ผ่านการพาสเจอร์ไรส์

นมที่ไม่ได้ผ่านการพาสเจอร์ไรส์อาจจะมีแบคทีเรียที่เป็นอันตราย อย่างเช่น ehec และ campylobacter ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่จึงไม่ควรที่จะดื่มนมชนิดนี้ ทั้งนี้รวมถึงเนยแข็งสดซึ่งทำด้วยนมที่ไม่ได้ผ่านการพาสเจอร์ไรส์ เนยแข็งชนิดนี้จะหาซื้อได้ยากตามร้านทั่วไป แต่จะมีตามผู้ที่ผลิตเนยแข็งท้องถิ่น Ehec เป็นแบคทีเรียที่ค่อนข้าง "ใหม่" ซึ่งเริ่มที่จะแพร่กระจายเมื่อช่วงศตวรรษที่ 90 และซึ่งสามารถทำให้เกิดไตเสียหายอย่างรุนแรงในเด็กเล็ก จึงไม่อนุญาตให้ขายนมที่ไม่ได้พาสเจอร์ไรส์ตามร้านทั่วไป แต่ก็สามารถหาพบได้ตามฟาร์มต่างๆ

เกลือ

เมื่อเด็กอายุได้หนึ่งขวบร่างกายของเขาก็จะสามารถควบคุมความสมดุลย์ของเกลือได้ อย่างไรก็ตามควรที่จะให้เกลือเท่าที่จำเป็นต่อไปเรื่อยๆ เนื่องจากหากให้เกลือมากเกินไปก็จะเป็นเหตุก่อให้เกิดความดันเลือดสูงแม้กระทั่งในเด็ก วิธีหนึ่งที่จะช่วยลดปริมาณเกลือก็คือการเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมายรูกุญแจ ตัวอย่างเช่นธัญพืช ขนมอบีและเนยแข็งซึ่งจะมีเกลือน้อยกว่าชนิดที่ไม่ได้รับการทำเครื่องหมายรูกุญแจ ควรที่จะหลีกเลี่ยงอาหารขบเคี้ยว อย่างเช่น มันฝรั่งทอดแผ่นและชีสตุ๋น เนื่องจากว่าสิ่งเหล่านี้ส่วนมากจะมีรสชาติเค็มมาก

ควรเลือกเกลือที่อุดมไปด้วยธาตุไอโอดีนแต่อย่าใส่เกลือมากเกินไป ไอโอดีนสำคัญต่อการควบคุมการเผาผลาญอาหารและเกลือที่อุดมไปด้วยไอโอดีนเป็นแหล่งสำคัญสำหรับทั้งเด็กและผู้ใหญ่ จะมีระบุไว้บนกล่องบรรจุภัณฑ์ว่าเกลือนั้นมีไอโอดีนประกอบอยู่ด้วยหรือไม่

สารโซลานินในมันฝรั่งสีเขียว

มันฝรั่งสีเขียวหรือมันฝรั่งเสียมีส่วนประกอบของสารโซลานินซึ่งเป็นสารก่อให้เกิดอาการปวดท้อง อาเจียน โรคท้องร่วง ทั้งผู้ใหญ่และเด็กควรที่จะหลีกเลี่ยงมันฝรั่งดังกล่าว



น้ำตาล ขนมน้ำหวานและน้ำตาลอม

ควรหลีกเลี่ยงขนม น้ำหวานและน้ำตาลอมให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ สิ่งเหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยแต่น้ำตาลมากซึ่งเด็กไม่ต้องการ น้ำตาลมากเกินไปจะไปทำร้ายฟันของเด็ก มันอาจจะทำให้เด็กไม่สามารถทานอาหารปกติธรรมดาได้ไหว หรือไม่ก็ทำให้เด็กอาจมีน้ำหนักมากเกินไปในระยะยาว

อาจจะไม่ได้มีการนึกถึงว่าอาหารบางชนิดก็ประกอบไปด้วยน้ำตาลค่อนข้างมาก ในที่นี้หมายถึงโยเกิร์ตผลไม้หลายชนิด เครื่องดื่มโยเกิร์ต ธัญญาหารต่างๆ (คอร์นเฟลลส์) น้ำผลไม้ อาหารว่างที่ทำด้วยข้าวหวานหรือไอศกรีม มันไม่จำเป็นเลยที่จะไปทำให้เด็กนั้นเคยชินว่าทุกอย่างจะต้องมีรสชาติหวาน แทนที่จะปีนโยเกิร์ตผลไม้ คุณอาจให้ ตัวอย่างเช่นโยเกิร์ตธรรมชาติ หรือนมเปรี้ยวปรุงแต่งและก็ผสมผลไม้เข้าไป ในกรณีของชีเรียลหรือธัญญาพืชกรอบ (flingor) และมูสลี่หรือข้าวโอ๊ตผสมธัญญาพืช ก็จะมีหลายชนิดซึ่งไม่มีน้ำตาลประกอบอยู่ด้วยมากนัก

ควรอ่านบนกล่องบรรจุภัณฑ์ดูว่าผลิตภัณฑ์นั้นได้มีการเติมน้ำตาลเข้าไปในปริมาณสักเท่าใด คุณสามารถที่จะเลือกสินค้าซึ่งได้มีการทำเครื่องหมายระบุแก่แจได้ เครื่องหมายระบุแก่นั้นอนุญาตให้ติดบนกล่องของผลิตภัณฑ์ธัญญาพืชกรอบชีเรียลโยเกิร์ตและนมเปรี้ยวซึ่งมีน้ำตาลน้อยและที่ไม่มีสารให้ความหวานเท่านั้น

ขอให้ระวังกับดักน้ำตาลซึ่งแอบซ่อนอยู่ – พยายามให้ลูกน้อยของคุณได้คุ้นเคยกับรสชาติที่ไม่หวาน ในด้านซ้ายของรูปคุณ จะเห็นว่าโยเกิร์ตผลไม้ น้ำหวาน เครื่องดื่มช็อคโกแลตและครีมนั้นมีส่วนประกอบของน้ำตาลเพิ่มขึ้นมากเพียงใด





คำแนะนำที่สำคัญที่สุดโดยสรุป

มันเป็นการดีถ้าเด็กได้รับ

- อาหารชนิดต่างๆเพราะจะทำให้เด็กคุ้นเคยกับรสชาติมากมายและได้รับความแตกต่างของอาหารดี
- อาหารอย่างสม่ำเสมอ – อาหารเช้า อาหารกลางวันและอาหารเย็น และระหว่างนั้นอาหารว่าง 2-3 มื้อ
- มันฝรั่ง พาสต้า ข้าว ข้าวบูลгурีข้าวคอกุสคูส ขนมปัง ธัญญาหารต่างๆ (คอร์นเฟลกส์) หรือเมล็ดข้าว ทุกๆ วัน
- ปลา 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์
- เนื้อไก่ ไข่ ถั่ว เมล็ดลินินหรือเต้าหู้ทุกวัน
- ผักต่างๆ มื้อและผลไม้หรือผลเบอร์รี่ทุกวัน
- นมไขมันต่ำ นมเปรี้ยวปรุงแต่งหรือโยเกิร์ต
- เนยมาร์การีนบนขนมปังแซนด์วิชและเนยมาร์การีนชนิดเหลวหรือน้ำมันสำหรับปรุงอาหาร
- น้ำเปล่าและนมเป็นเครื่องดื่มของอาหารแต่มีข้อ
- วิตามินดี- ชนิดหยดทุกวันไปจนกว่าเด็กจะอายุครบสองขวบ เด็กบางคนยังคงต้องการวิตามินดี - ชนิดหยดถึงแม้จะอายุครบสองขวบแล้วก็ตาม
- ควรเลือกเกลือที่มีไอโอดีนในอาหาร แต่อย่าใส่จนเค็มมาก ควรหลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยวชนิดเค็มให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้



หลีกเลี่ยงหรือควรระมัดระวัง

- ขนมน้ำหวานและน้ำอัดลม – ควรหลีกเลี่ยงนานที่สุดเท่าที่จะทำได้และควรจะเบาๆ กับการให้ขนมปังที่ทานกับกาแฟและอาหารว่างรสชาติหวาน
- ปลาสเตอร์มิงจากทะเลสาบเอสเตอร์เซ็น (Östersjön) ปลาแซลมอนที่ได้ตกมาจากป่า และปลาเทราท์ จากทะเลสาบเอสเตอร์เซ็น (Östersjön) ทะเลสาบแวนเนิน(Vänern) และทะเลสาบเว็ตเติน (Vättern) ปลาสิก (sik) (ปลาขาวชนิดหนึ่ง) จากทะเลสาบแวนเนิน (Vänern) และ ปลาเรอดิง (röding) จากทะเลสาบ (Vättern) – เด็กควรทานปลาเหล่านี้มากที่สุด 2-3 ครั้งต่อปี
- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอาหารสุขภาพ – ควรปรึกษากับทางศูนย์สุขภาพเด็ก ก่อนที่จะให้เด็ก
- นมที่ยังไม่ได้พาสเจอร์ไรส์และเนยแข็งสดจากนม – อย่าให้แก่เด็ก
- เนือบดและเนือดิบ – อย่าให้แก่เด็ก ควรที่จะทอดทอดเนือบดและไก่ให้สุกๆ
- เด็กจะมีความละเอียดอ่อนต่ออาหารเป็นพิษ ดังนั้นควรจะคำนึงถึงสุขภาพอนามัยมากเป็นพิเศษเมื่อคุณปรุงอาหารให้เด็กหรือด้วยกันกับเด็ก
- หากคุณสงสัยว่าลูกน้อยของคุณแพ้อาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง จึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณไม่ควรทำการละเว้นหรือแยกอาหารดังกล่าวด้วยตัวเอง ควรปรึกษากับเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพเด็กก่อนเสมอ





คุณอยากทราบรายละเอียดเพิ่มเติมไหม?
เข้าไปที่ www.livsmedelsverket.se ที่นี่จะมีข้อ
มูลเกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กและเรื่องอื่นมากมาย