

การรับประทานอาหารเพื่อ สุขภาพสำหรับเด็กอายุ

3

6

ถึง

24

เดือน

พร้อมลุย

(12- 24 เดือน)



Department of Health



เว็บไซต์สำหรับวิดีโอ
<http://s.fhs.gov.hk/myjdj>

ชมวิดีโอ



เนื้อหา

พฤติกรรมกรรมการทานอาหารของเด็กอายุ 1 ถึง 2 ปี.....	2
การรวมอาหารเพื่อสร้างอาหารที่สมดุล.....	3
การเลิกใช้ขวดนม	5
จัดการมืออาหารรายวันอย่างไร	6
การแนะนำอาหารที่มีเนื้อสัมผัสหลากหลาย	9
การช่วยเหลือบุตรของท่านเพื่อการทานอย่างเหมาะสม.....	10
สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นระหว่างมืออาหารของบุตรของท่านหรือไม่.....	11
การทำให้เวลามืออาหารเพลิดเพลิน	12
การพัฒนาพฤติกรรมระหว่างมืออย่างเหมาะสม	13
การเลือกทาน	14
การสร้างวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดี	15

พฤติกรรม กรรมการทานอาหารของเด็กอายุ 1 ถึง 2 ปี

- 🔍 เด็ก ๆ ชอบการทานและการแบ่งปันอาหารกับครอบครัว
- 🔍 พวกเขาใช้ถ้วยดื่มและใช้ช้อนทานอาหารเองได้
- 🔍 พวกเขาต้องการลองอาหารใหม่น้อยลงกว่าเดิม
- 🔍 พวกเขาอาจไม่ได้หากต้องคอยมืออาหารนานเกินไป
- 🔍 พวกเขาทานน้อย
- 🔍 พวกเขาใช้การกระทำและคำพูดเพื่อบอกท่านว่าพวกเขาอยากกินอะไรและพวกเขารู้สึกอิ่มเมื่อไหร่



การเติบโตของบุตรของท่าน

บุตรของท่านโตเร็วแต่น้ำหนักขึ้นช้าหลังจากที่เขาอายุได้ 1 ปี เมื่อเขาสูงขึ้นเขาอาจดูผอมลง



การรวม อาหารเพื่อสร้างอาหารที่สมดุล

- รวมไปถึงอาหารจากอาหาร 5 กลุ่มสำหรับบุตรของท่านในทุก ๆ วัน
- แนะนำอาหารอย่างหลากหลายตามลำดับ
- แนะนำปริมาณที่เหมาะสมกับบุตรของท่าน
- ให้นมแม่กับบุตรของท่านต่อไป

ชมวิดีโอ



s.fhs.gov.hk/myjdj



เมนูประจำวันสำหรับบุตรของท่าน

รวมถึงอาหารโฮลเกรนบางอย่าง เช่น ข้าวกล้องและขนมปังโฮลวีท

นมและผลิตภัณฑ์จากนม

360-480 มล.



1 ถึง 2 ถ้วย

ธัญพืช



ผัก



4-8 ช้อนโต๊ะพูน

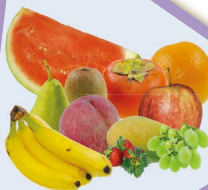
ปลา เนื้อสัตว์ ไข่ และกล้วย

2-4 ช้อนโต๊ะพูน



ผลไม้

1/4 - 1/2 ถ้วย



- หลีกเลี่ยงการทานปลากินเนื้อขนาดใหญ่ (เช่น ปลากระโทงดาบ ฉลาม หรือทูน่าตัวใหญ่)
- เก็บและละลายน้ำแข็งเนื้อแช่แข็งอย่างเหมาะสม เนื้อสดและเนื้อแช่แข็งมีสารอาหารคล้ายกัน

- ผลไม้สดมีกากใยอาหารมากกว่า น้ำผลไม้
- แนะนำผลไม้หลากหลายสีกับบุตรของท่าน

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดอ้างอิงตารางอาหารแลกเปลี่ยนในแผ่นพับ "คู่มือการวางแผนมื้ออาหารเพื่อสุขภาพทั้ง 7 วันสำหรับเด็กอายุ 6 ถึง 24 เดือน"

ลูกของคุณสามารถทานผลไม้กับเกลือหรือซอสได้หรือไม่

- ปริมาณเกลือที่จำกัดไม่เป็นปัญหา การบริโภคเกลือปริมาณมากทำให้บุตรของท่านเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูงในอนาคต
- ไข่ซิง กระเทียม หรือต้นหอมเป็นทางเลือกในการปรุงรส
- จำกัดอาหารที่มีเกลือสูง เช่น ไส้กรอก อาหารกระป๋อง อาหารดองเกลือ และขนมรสเค็ม

ใช้น้ำมันพืชในปริมาณที่เหมาะสมเมื่อประกอบอาหาร

ปริมาณที่เหมาะสม

- ให้นมแม่กับบุตรของท่านต่อไปกระทั่งอายุ 2 ปีหรือมากกว่า
- นมแม่จะให้แอนติบอดีด้านการติดเชื้อกับเขา และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของบุตรของท่านและตัวท่านในระยะยาว



- 🍼 เมื่อบุตรของท่านทานอาหารอย่างหลากหลาย นมจะไม่ใช่แหล่งสารอาหารหลักอีกต่อไป
- 🍼 บุตรของท่านสามารถดื่มนมได้วันละ 360 ถึง 480 มล. ให้นมกับเธอสองถึงสามครั้งต่อวัน
- 🍼 ท่านสามารถให้นม (ประมาณ 120 มล.) ในถ้วยขนาดเล็กพร้อมอาหารอื่น ๆ ได้เพื่อเป็นมือเข้าหรือเพื่อเป็นของว่างสำหรับเขา
- 🍼 การดื่มนมปริมาณมากเกินไปจะลดความอยากอาหารของบุตรของท่าน

คำแนะนำ: บุตรของฉันทดื่มนมน้อย ฉันทควรทำอย่างไรดี



s.fhs.gov.hk/aify0

นมและผลิตภัณฑ์จากนม

- 🍼 เด็กอายุมากกว่า 1 ปีสามารถเปลี่ยนไปดื่มนมวัวไขมันเต็มได้
- 🍼 ท่านสามารถเลือกนมวัวสด นมที่ฆ่าเชื้อด้วยความร้อนอุณหภูมิสูง (UHT) หรือนมผงไขมันเต็มได้
- 🍼 ผู้ปกครองสามารถให้โยเกิร์ตหรือชีสแทนนมเพื่อความหลากหลายได้
- 🍼 เมื่อบุตรของท่านอายุ 2 ปี เขาสามารถดื่มนมไขมันต่ำได้
- 🍼 นมผงเด็กแรกเกิดมีธาตุเหล็กและวิตามินมากกว่านมสด สำหรับเด็กที่ทานอาหารแข็งหรือเนื้อสัตว์น้อย หรือเป็นมังสวิวัติ การดื่มนมผงเด็กแรกเกิดในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้เสริมธาตุเหล็กได้
- 🍼 ห้ามแทนนมวัวด้วยให้นมข้นจืดเนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง

หมายเหตุ เด็ก ๆ ที่แพ้โปรตีนนมวัว ต้องให้นมผงสูตรพิเศษ โปรดปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

จำนวนโปรตีนที่มี



นมวัวประมาณ 120 มล.

=



ชีสหนึ่งแผ่น

=



โยเกิร์ต 100 กรัม

การเลิก ใช้ขวดนม

การอยู่กับขวดนมนานเกินไปสามารถ:

- 👤 ก่อให้เกิดฟันผุในเด็กเล็ก
- 👤 ลดความอยากอาหารของเด็ก ๆ ในอาหารอื่น ๆ เนื่องจากเด็ก ๆ มีแนวโน้มที่จะกินนมมากขึ้น
- 👤 ทำให้เด็กน้ำหนักเกิน

ทำให้เด็กเลิกใช้ขวดนมเมื่อเขาอายุถึง 1 ขวบ การเลิกใช้จะยากมากขึ้นหากเขาโตขึ้น



ช่วยให้บุตรของท่านเลิกขวดนม

- 🍼 อันดับแรก สับเปลี่ยนขวดนมเป็นถ้วยสำหรับการให้นมหนึ่งครั้งในระหว่างวัน
- 🍼 เมื่อเขาเริ่มคุ้นชิน เปลี่ยนเป็นถ้วยให้เขาระหว่างการให้นมครั้งอื่น ๆ เมื่ออายุได้ 18 เดือน ให้หยุดการใช้ขวดนมอย่างสิ้นเชิง

ประเด็นสำคัญ

- 🍼 ให้เขาใช้ถ้วยหัดดื่มนม หรือดื่มด้วยหลอด ท่านควรนั่งใกล้ ๆ เขาเพื่อช่วยเขาหากจำเป็น
- 🍼 หลีกเลี่ยงที่จะให้ถ้วยกับบุตรของท่านตรงตำแหน่งที่ปกติเขาดื่มด้วยขวดนม
- 🍼 หากเขาร้องขอขวดนม ให้จกนมปลอมหรือขวดน้ำกับเขาเพื่อให้เขาสงบลง

เคล็ดลับสำหรับผู้ปกครอง

- บุตรของท่านอาจต่อต้านในตอนแรก ให้อดทนไว้ ตอบสนองโดยการกอดหรือหอมแทนการยินยอม
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าครอบครัวทั้งหมดทำงานด้วยกันระหว่างกระบวนการหย่าขวดนมนี้ วิธีนี้ช่วยให้บุตรของท่านผ่านช่วงเวลาหย่าขวดนมไปได้อย่างราบรื่น

ทำอย่างไรที่จะตัดขวดนมออกไปก่อนเวลาอันได้

หมายเหตุ: หลีกเลี่ยงกิจกรรมตื่นเต้นก่อนเวลาอัน

1. หากจำเป็น ให้ลูกทานอาหารหรือนมเป็นขนมตอนเย็น
2. จากนั้นแปรงฟันของเขาและพาเขาไปเตียงนอน
3. กอดเขาและอ่านหนังสือนิทานภาพกับเขา เมื่อเขาสงบลง เขาจะผลอยหลับไป



จัดการ มื้ออาหารรายวันอย่างไร

- 🕒 เด็ก ๆ จำเป็นต้องทาน 3 มื้อบวกกับขนม 2 หรือ 3 ครั้งต่อวัน
- 🕒 ผู้ปกครองควรให้ขนมที่ดีต่อสุขภาพ 2 ถึง 3 ชั่วโมงหลังมื้ออาหารหลักเพื่อเพิ่มการบริโภคพลังงานและสารอาหารของเด็ก
- 🕒 จัดการให้น้มนมของท่านทานอาหารกับครอบครัว
- 🕒 จัดตารางเวลามื้ออาหารปกติที่ตรงกับกิจวัตรของครอบครัวและของบุตร



แบ่งปันอาหารครอบครัว

- 🍴 ให้หลายตัวเลือกในแต่ละมื้ออาหารโดยเตรียม 2 ถึง 3 จาน ที่มีอาหารอย่างน้อย 3 ถึง 4 ชนิด
- 🍴 รวมทั้งอาหารที่เด็กชอบและอาหารที่เด็กไม่คุ้นเคยหรือไม่ชอบด้วย

"บุตรของฉันบางครั้งก็เลือกกินและกินน้อย ฉันเป็นห่วงว่าเขาจะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ!"

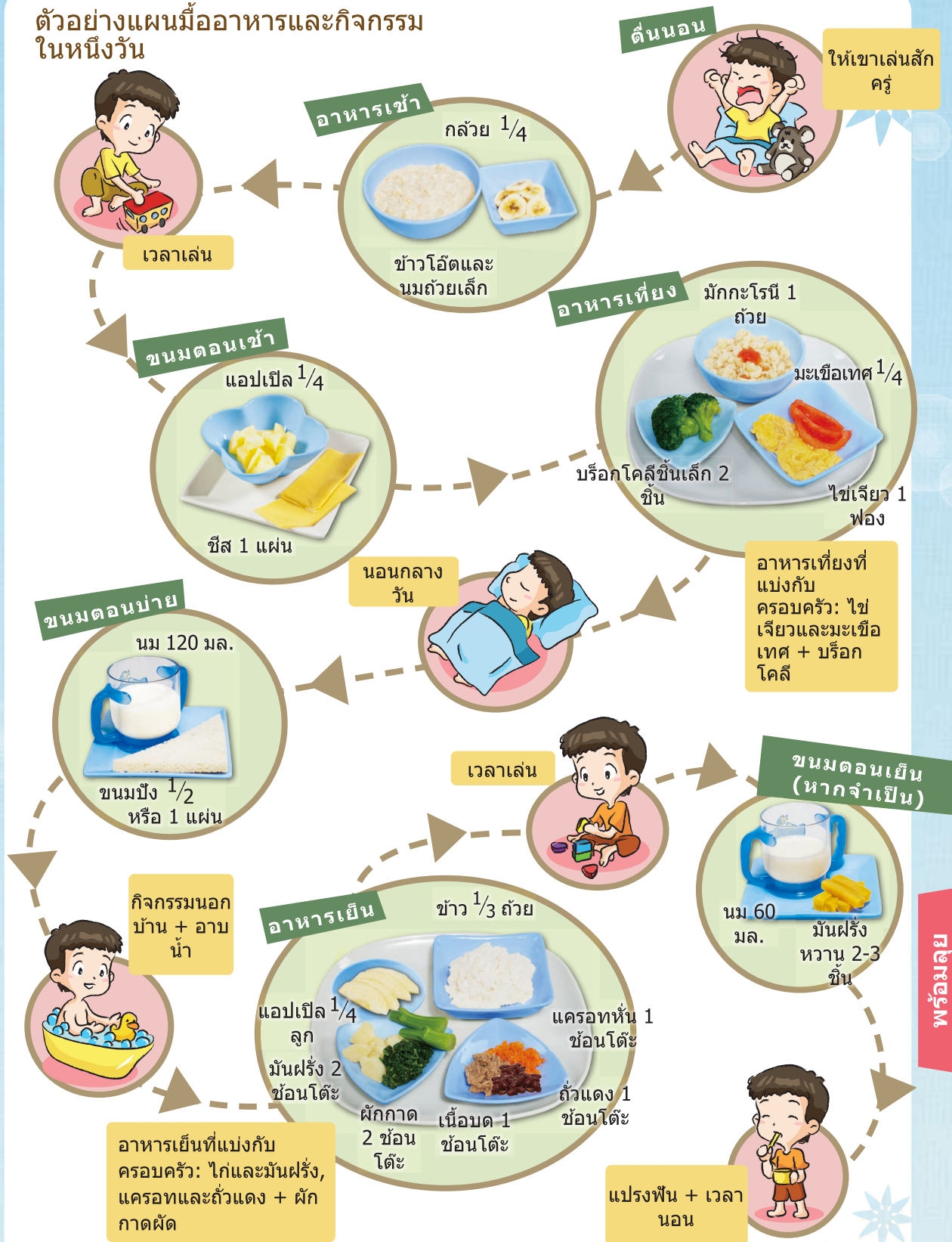
- 🕒 ความอยากอาหารของเด็กเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละวัน ความชอบและไม่ชอบอาหารก็เปลี่ยนแปลงเช่นกัน พวกเขาจะทานมากขึ้นในบางวันและทานน้อยลงในวันอื่น ๆ
- 🕒 ให้อาหารกับบุตรของท่านจากแต่ละกลุ่มอาหารในอัตราส่วนที่เหมาะสม ในช่วงเวลา 1 ถึง 2 สัปดาห์ เขาจะได้ค่าเฉลี่ยของสิ่งที่เขาต้องการ

เคล็ดลับสำหรับผู้ปกครอง

- เด็กที่หิวจะไม่อยากทาน
- หลีกเลี่ยงการให้ขนมบ่อยครั้งเพราะจะเป็นการลดความอยากอาหารของเด็กในมื้ออาหารหลัก

บุตรของท่านควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ชั่วโมงต่อวัน
ให้เขาเล่นและออกกำลังกายหลายอย่าง

ตัวอย่างแผนมื้ออาหารและกิจกรรม ในหนึ่งวัน



พร้อมลุย

ปริมาณของอาหารนั้นสำหรับอ้างอิงเท่านั้น ป้อนอาหารตามความอยากอาหารของบุตรของท่าน

การเลือกขนมสำหรับบุตรของท่าน

- เลือกอาหารที่ปกติไม่อยู่ในจานของครอบครัว
- ขนาดของสัดส่วนควรเล็กกว่าอาหารมื้อหลัก
- อาหารหวานควรมีเป็นครั้งคราวเท่านั้น

เลือกอาหารนี้บ่อย ๆ:

- ผลไม้
- นม โยเกิร์ตธรรมชาติ หรือชีส
- ขนมปัง แขนวชิช
- ข้าวโอ๊ต
- มันหวานหนึ่ง ข้าวโพดต้ม

เลือกอาหารเหล่านี้เป็นครั้งคราว

- โยเกิร์ตผลไม้ที่เติมน้ำตาล
- บิสกิต มัฟฟิน
- น้ำผลไม้ ลูกเกด
- ซีเรียลอาหารเช้า
- ถั่วหวานจิ้นพร้อมสาหร่ายทะเล
- สีสน้ำตาลหรือพุดดิ้งเต้าหู้

- จำกัดน้ำผลไม้ไม่เกิน 120 มล.ต่อวันและให้น้ำผลไม้ในถ้วย น้ำผลไม้หรือเครื่องดื่มมีน้ำตาลไม่ใช่ทางเลือกสำหรับน้ำดื่ม
- อ่านฉลากสารอาหารสำหรับตัวเลือกน้ำตาล โซเดียมและไขมันที่ต่ำกว่าเมื่อซื้ออาหารแปรรูป

ดื่มน้ำให้เพียงพอ

ดื่มน้ำให้เพียงพอลดปัญหาในการขับถ่าย

-  ให้บุตรของท่านดื่มน้ำหลังมื้ออาหารหรือขนมและหลังกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย
-  เมื่ออากาศร้อนหรือบุตรของท่านมีไข้ เขาจะต้องการน้ำมากขึ้น
-  วางถ้วยเล็ก ๆ ที่เติมน้ำไว้ในที่ที่เด็กสามารถเอื้อมถึงเพื่อที่เขาจะได้ช่วยเหลือตนเองได้

ฉันจะบอกได้
อย่างไรว่าบุตรของ
ฉันดื่มน้ำเพียงพอ

คำตอบ

การดื่มน้ำของเขาเพียงพอถ้าเขา
ปัสสาวะทุก 3 ถึง 4 ชั่วโมง ปัสสาวะ
ควรมีสีอ่อนและกลิ่นไม่แรง



การแนะนำอาหารที่มีเนื้อสัมผัสหลากหลาย

- 🔍 หลังอายุ 1 ขวบ เด็ก ๆ สามารถเคี้ยวและกลืนอาหารที่มีเนื้อสัมผัสที่หลากหลายได้ พวกเขาอาจชอบกินข้าวอ่อน ๆ มากกว่าโจ๊ก
- 🔍 เมื่อฟันกรามเริ่มงอก พวกเขาสามารถลองทานอาหารที่เหนียวหรือแน่นมากขึ้นได้
- 🔍 ประมาณ 2 ขวบ เด็ก ๆ สามารถทานอาหารส่วนใหญ่ของครอบครัวได้

โจ๊กข้นหรือข้าวอ่อน ๆ

ประมาณ 1 ปี



เนื้อสัตว์และผักสับนิ่ม

ข้าวที่มีเนื้อสัมผัสเหมือนกับข้าวของผู้ใหญ่

อาหารเส้นชิ้นเล็ก ๆ

ประมาณ 2 ปี



เนื้อหั่นเต๋าเล็ก ๆ และผักชิ้นยาว

ข้าวอ่อน ๆ

ผักและเนื้อชิ้นเล็ก ๆ

อาหารเส้นชิ้นเล็ก ๆ

ผลไม้หั่นบาง

ประมาณ 1 1/2 ปี



เคล็ดลับ

เด็กบางคนไม่ชอบกินอาหารที่ผสมเข้าด้วยกัน บางคนไม่ชอบกินอาหารกับซอส

เด็กควรกินเฉพาะเมื่อนั่งประจำที่
วิธีนี้ป้องกันการสำลัก

ระวังการสำลัก

หลีกเลี่ยงอาหารดังต่อไปนี้ซึ่งก่อให้เกิดการสำลักได้ง่าย:

- 👤 ถั่วเต็มเมล็ด ถั่วลิสงและลูกอม ฯลฯ
- 👤 อาหารที่มีเนื้อกลมยืดหยุ่นอย่างเช่น ลูกชิ้น (ลูกชิ้นปลา, ฯลฯ) เจลลี่เล็ก ๆ ไม้กวาด และขนมจีบ;
- 👤 อาหารเหนียวอย่างเช่น บัวลอยหวานและมาร์ชเมลโล



การช่วย เหลือบุตรของท่านเพื่อการทานอย่างเหมาะสม

นอกเหนือจากการให้อาหารที่หลากหลาย การจัดตั้งกิจวัตรเวลามื้ออาหารและเตรียมบุตรของท่านสำหรับมื้ออาหารก็มีความสำคัญเช่นกัน:

จัดตั้งกิจวัตรเวลามื้ออาหาร

- 📝 ให้ลูกทาน 3 มื้อหลักบวกขนม 2 หรือ 3 ครั้ง ในเวลาปกติ
- 📝 ให้บุตรของท่านทานที่โต๊ะอาหารพร้อมกับสมาชิกที่เหลือของครอบครัว;
- 📝 ให้ลูกนั่งอยู่ในที่ประจำ;
- 📝 หลีกเลี่ยงการให้ขนมหรือเครื่องดื่มภายใน 2 ชั่วโมงก่อนหรือหลังมื้ออาหาร;
- 📝 ให้ตั้งเวลา 30 นาที สำหรับแต่ละมื้ออาหาร

ดูวิดีโอ



s.fhs.gov.hk/j34up

แค่ 30 นาที! ลูกชายของฉันกินไม่พอดิในเวลาอันสั้นนี้หรอก



แม่จ๋า หนูมักอึดภายใน 20-30 นาที! หนูอยากกินขนมดีต่อสุขภาพที่มีสารอาหารหลังมื้ออาหารสองสามชั่วโมงมากกว่ากินมากเกินไปตอนนี้



การเตรียมบุตรของท่านสำหรับมื้ออาหาร

- 📝 ให้บุตรของท่านเตรียมพร้อมโดยการทำกิจกรรมปกติ อย่างเช่นล้างมือของเขา เป็นการบอกเขาว่า "ถึงเวลากินข้าวแล้ว"
- 📝 พาบุตรของท่านไปที่โต๊ะอาหารเฉพาะเมื่ออาหารพร้อมแล้วเท่านั้น
- 📝 นำสิ่งที่ทำให้เสียสมาธิออกไป: ปิดโทรทัศน์ เก็บของเล่นและสิ่งของต่าง ๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อบุตรของท่านเข้าที่

เคล็ดลับ



เมื่อเขาเห็นครอบครัวทานอาหารอย่างเดียวกัน เขาจะมีความอยากที่จะลองมากขึ้น



สิ่งเหล่านี้ เกิดขึ้นระหว่างมื้ออาหารของบุตรของท่านหรือไม่

ผู้ปกครองใช้หลายวิธีเพื่อป้อนอาหารให้บุตรของตน เพื่อที่จะให้เด็ก ๆ กินมากขึ้น วิธีเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดปัญหาในเวลาที่มีอาหารมากกว่าที่จะช่วยให้เด็ก ๆ ได้พัฒนานิสัยการกินที่ดี

พฤติกรรมการป้อนอาหาร	ปัญหา
 ป้อนอาหารให้บุตรของท่าน เมื่อเขาเพิ่งตื่นหรือกำลังเล่น อย่างตื่นเต้น  จัดกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรกับของคุณ 10 นาที ก่อนเวลาอาหารเพื่อเตรียมเขา สำหรับการกิน	➡ เมื่อเด็กไม่พร้อมจะทาน พวกเขาจะอาละวาดและปฏิเสธที่จะกิน   วางแผนและจัดสรรเพื่อที่เขาสามารถที่จะกินด้วยกันกับคุณหรือผู้ดูแลคนอื่น ๆ
 บุตรของท่านมักทานอาหาร หรือถูกป้อนอาหารเพียงลำพัง	➡ การกินคนเดียวลดความอยากอาหาร ยกสำหรับเด็กที่จะปรับตัวกับการกินอาหารที่หลากหลาย  ให้ตัวเลือก 2 ถึง 3 จานบนโต๊ะกินข้าว ถ้าจำเป็น ให้ขนมก่อนล่วงหน้าเล็กน้อย
 ให้ขนมหรือขนมกับบุตรของท่านเร็วเกินไปภายหลังมื้ออาหารที่กินได้ไม่ดี	➡ บุตรของท่านจะเรียนรู้ว่า "ถ้าหนูปฏิเสธที่จะกิน หนูจะได้กินอาหารที่หนูต้องการ" เขายังคงแย่งชิงมากขึ้นระหว่างมื้ออาหาร  ให้บุตรนั่งประจำที่เพื่อกิน หยุดป้อนเมื่อเขาบอกว่าอิ่มแล้ว
 ให้บุตรเล่นของเล่นและคอยตามบุตร  ของท่านไปทุกที่เพื่อป้อนเขา	➡ วิธีนี้เป็นการสอนบุตรของท่านว่าการเล่นหรือวิ่งระหว่างการกินเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่จะทำระหว่างมื้ออาหาร เธออาจจะกินมากเกินไปอีกด้วย   ให้รวมอาหารที่ทั้งชอบและไม่ชอบเข้าด้วยกันในมื้ออาหารของเด็ก
 ให้บุตรของท่านกินแต่ของที่ชอบ	➡ การขาดตัวเลือกที่จะลองอาหารอื่น ๆ จะทำให้เด็กกลายเป็นคนเลือกกิน 

การทำ ให้เวลามีอาหารเพลิิดเพลิน

- พูดคุยกับบุตรของท่าน อธิบายว่าเขากำลังทานอะไรอยู่และชื่นชมเมื่อเขาประพตติดันดี
- หลีกเลี่ยงการเร่งรัดบุตรของท่านหรือให้ความเห็นเชิงลบเพราะอาจทำให้ความอยากอาหารของเขาน้อยลง
- หยุดป้อนอาหารเมื่อเขาแสดงให้ทราบว่ายิ่มแล้ว



ส่งเสริมให้บุตรของท่านทานอาหารด้วยตนเอง

ให้บุตรของท่านทานอาหารเองขณะที่ท่านป้อนอาหาร

ท่านสามารถ:

- ให้ช้อนกับเขา ขณะที่ท่านป้อนเขาด้วยช้อนคันอื่น
- ดูแลและช่วยเหลือเขา
- ค่อย ๆ ช่วยเหลือเขาให้น้อยลงเพื่อที่เขาจะได้เรียนรู้การทานอาหารเองอย่างอิสระ
- กล่าวคำชื่นชมมาก ๆ

คำแนะนำ

เด็กอายุ 18 ถึง 24 เดือนสามารถป้อนอาหารเองได้



ลูกของฉันทินเพียงพอแล้วหรือยัง

เด็กวัยหัดเดินสามารถบอกได้ว่าเมื่อไหร่ที่ได้ทานเพียงพอแล้ว อย่ากดดันให้เขาทานมากขึ้น

เมื่อเด็กวัยหัดเดินอิ่มแล้วเขาจะ

- เริ่มไม่มีสมาธิ
- อมอาหารไว้ในปาก
- เล่นอาหาร
- ส่ายศีรษะ ดันช้อนออก หรือมีอาการจุนเจียวเมื่อมีอาหารให้เพิ่ม
- เขาอาจบอกท่านว่ายิ่มแล้วและลุกออกจากที่นั่ง



การพัฒ นาพฤติกรรมระหว่างมืออย่างเหมาะสม

เด็กต้องการความใส่ใจจากผู้ปกครอง เมื่อลูกของคุณมีความประพฤติที่ตึงใจให้ความสนใจ และชื่นชมเธอทันที

ชื่นชมบุตรของท่านเมื่อเขาประพฤติดี

ยิ้มให้ ตบเบา ๆ อย่างอ่อนโยน หรือยกนิ้วโป้งให้ เมื่อเธอให้ความร่วมมือ เช่น เมื่อเธอนั่งเก้าอี้ได้อย่างเหมาะสม หรือลองอาหารใหม่ได้

ให้เธอรู้ว่าอะไรบางอย่างที่เธอทำมันได้ดี เช่น พูดว่า "ลูกนั่งและกินได้เรียบร้อยมาก น่ารักมากเลยจ้ะ" แทนที่จะกล่าวว่า "วันนี้อย่าวิ่งไปวิ่งมาเชียวล่ะ"



เมื่อบุตรของท่านมีความประพฤติที่ไม่ดี

ตรวจสอบว่าเธอได้ทานเพียงพอแล้วหรือยัง

สำหรับพฤติกรรมไม่ดีเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การร้องไห้ การเล่นอาหารหรือช้อน หรือพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจอื่น ๆ ให้ใช้ทฤษฎี "แผนการเพิกเฉย" จะดีที่สุด

แผนการเพิกเฉย

ขั้นตอนที่ 1 ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเธอปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 2 ห้ามให้ความสนใจใด ๆ แก่เธอ

หมายเหตุ: เมื่อเธอไม่ได้รับการโต้ตอบใด ๆ จากท่าน พฤติกรรมของเธออาจแย่ลงในช่วงแรก หากท่านยังปฏิบัติต่อ เธอจะหยุดเนื่องจากเธอเรียนรู้แล้วว่าพฤติกรรมดังกล่าวเรียกร้องความสนใจจากท่านไม่ได้

ขั้นตอนที่ 3 ทันทีที่เธอหยุดพฤติกรรมที่ไม่ดีแล้ว ให้เข้าหาเธอทันที และดึงความสนใจของเธอไปที่อาหารอีกครั้ง

ขั้นตอนที่ 4 เมื่อเธอให้ความร่วมมือและรับประทานอาหารต่อให้ชื่นชมเธอด้วยขั้นตอนดังกล่าว บุตรของท่านจะเข้าใจว่าเธอไม่สามารถใช้อารมณ์ฉุนเฉียวเพื่อเรียกร้องความสนใจได้

เคล็ดลับจากนักจิตวิทยา:

การตอบสนองต่อพฤติกรรมไม่ดีของลูกโดยการตะคอกหรือขีดหน้าเธอจะมีแนวโน้มทำให้เธอมีพฤติกรรมที่ไม่ดีเพื่อเรียกร้องความสนใจจากท่านมากขึ้น

สมาชิกครอบครัวทุกคนควรรับมือกับพฤติกรรมที่ไม่ดีของเด็กในทิศทางเดียวกัน

ชุดการดูแลบุตร (8) - "อบรมทารกวัยหัดเดินของคุณในเชิงบวก" เคล็ดลับเพิ่มเติมสำหรับคุณเกี่ยวกับการจัดการพฤติกรรมของเด็กวัยหัดเดิน



การเลือกทาน

ช่วงเริ่มต้นของอายุสองปี เป็นเรื่องปกติที่เด็ก ๆ จะกลายเป็นคน "เลือกทาน" ส่วนใหญ่จะดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป การจัดการอย่างเหมาะสมจะช่วยป้องกันบุตรของท่านจากการสร้างนิสัยการกินที่ไม่ดี



เหตุใดเด็ก ๆ จึงกลายเป็นคนเลือกทาน

- 🔍 เด็กอายุ 1 ถึง 2 ปีปิดกั้นตนเองในการลองอาหารที่ไม่คุ้นเคย
- 🔍 บางคนมีความชอบและไม่ชอบอย่างชัดเจน
- 🔍 บางคนอ่อนไหวต่อเนื้อสัมผัสอาหารหรือรสชาติเฉพาะ
- 🔍 การตื๊มนมมากเกินไปนำไปสู่การมีความสนใจต่ออาหารน้อยลง

ข้อปฏิบัติและข้อห้ามสำหรับเด็กที่เลือกทาน

ข้อปฏิบัติ

- ทานอาหารกับบุตรของท่านให้บ่อยที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ และทานอาหารที่เขาไม่ชอบร่วมกัน
- จัดหาตัวเลือกเป็นอาหาร 3 ถึง 4 ชนิดในแต่ละมื้อ
- ประกอบอาหารและนำเสนออาหารด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น เสนอซูปมะเขือเทศชิ้นแทนที่มะเขือเทศสด
- ช่วยบุตรของท่านให้คุ้นชินกับอาหารโดยการแสดงอาหารจริงหรือแสดงรูปภาพของอาหารนั้น

ข้อห้าม

- ผสมอาหารที่ท่านอยากให้ลูกทานกับอาหารที่เขาชอบ
- บอกเขาว่าเขาจะได้รางวัลหากทานอาหารที่ไม่ชอบ
- ขอร้องหรือตื้อให้เขาทาน
- เสนออาหารที่เขาชอบเกือบทันทีหลังมื้ออาหารที่เขาไม่ค่อยรับประทาน
- เสนอเฉพาะอาหารที่เขาชอบ
- เชื่อใจ "สูตรสำหรับเด็กเลือกทาน" เพื่อแก้ไขปัญหานี้

ลูกชายของฉันต้องการผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือไม่

- 🔍 เด็กมักไม่ต้องการอาหารเสริม หากเขาทานอาหารอย่างหลากหลายและได้สัมผัสแสงแดดอย่างเพียงพอ
- 🔍 ปรึกษาแพทย์ของท่านหากบุตรของท่านปฏิเสธการทานอาหารในกลุ่มอาหารใด ๆ หรือหากท่านต้องการให้ลูกทานอาหารเสริม





การสร้าง วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดี

จำกัดขนมที่มีน้ำตาลและไขมันสูง

-  จำกัดคุกกี้ ครีมพัฟ มันฝรั่งทอดกรอบ เครื่องดื่มผสมน้ำตาล ให้แนะนำเป็นขนมทานเล่นในบางโอกาสเท่านั้น
-  หลีกเลี่ยงการซื้อขนมทำลายสุขภาพเข้าบ้าน วิธีนี้ช่วยลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากการปฏิเสธการให้ขนมเหล่านี้กับบุตรของท่าน
-  หลีกเลี่ยงการใช้ขนมเพื่อปลอบใจบุตรของท่าน
-  ห้ามใช้ขนมเป็นของรางวัล



บุตรของท่านจะมีความสุขขึ้นหากท่านให้รางวัลเขาด้วยการชื่นชม โอบกอด หอม หรือเล่นในสวน มากกว่าการให้ขนมกับเขา



ดูแลฟันบุตรของท่าน

-  ท่านควรทำความสะอาดช่องปากและฟันของบุตรของท่านทั้งช่วงเช้าและเย็น
-  เมื่อฟันกรามซี่แรกขึ้น ให้แปรงฟันโดยใช้ยาสีฟันและแปรงขนนุ่ม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดอ้างอิงจุลสาร "การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับบุตรของท่าน"

หลีกเลี่ยงการนั่งนาน ๆ

- เมื่ออยู่กับที่นาน ๆ ให้กระตุ้นด้วยการมีส่วนร่วมกับการเล่นเกมเชิงโต้ตอบ อ่านหนังสือ หรือเล่นิทานกับผู้ดูแล
- ไม่แนะนำให้เด็กอายุ 1 ปี นั่งดูหน้าจอานาน ๆ (เช่น ดูทีวีหรือวิดีโอ เล่นเกมคอมพิวเตอร์)
- สำหรับเด็ก 2 ขวบ ชั่วโมงการดูหน้าจอสะสมประจำวันควรจำกัดให้ไม่เกินหนึ่งชั่วโมง กิจกรรมผ่านหน้าจอควรเป็นเชิงโต้ตอบและให้ความรู้พร้อมทั้งอยู่ภายใต้คำแนะนำจากท่าน

หุบออกไปสวนสาธารณะได้ไหม



ให้เด็ก ๆ กระตือรือร้นด้านกายภาพอยู่เสมอ

กิจกรรมทางกายภาพสำคัญสำหรับเด็ก ๆ เพราะช่วยให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงและส่งเสริมการทำงานร่วมกันของร่างกาย ให้นุรของของท่านกระตือรือร้นด้านกายภาพบ่อยครั้งในหนึ่งวันซึ่งมีด้วยกันหลายวิธี เช่น การกระโดด ร้อง ขยับร่างกายโดยการเล่นในบ้านหรือนอกบ้าน

จัดหาสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับการทำกิจกรรม

ตรวจสอบความปลอดภัยของบ้าน

- ปิดรูปลั๊กไฟ
- วางพรมนุ่มที่พื้น
- ใช้โฟมกันมุมตรงขอบเฟอร์นิเจอร์

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดอ้างถึงแผ่นพับ "บ้านมีความปลอดภัยสำหรับทารกของคุณหรือไม่"



กิจกรรมในบ้าน

- ให้นุรของท่านเล่นและกระโดดบนพื้นพรมนุ่ม
- ท่านสามารถร้องเพลงเต้น หรือเล่นบอลกับนุรของท่านได้



กิจกรรมนอกบ้าน:

พานุรของท่านไปเล่นที่สนามเด็กเล่นที่มีการบำรุงรักษาที่ดี



เฝ้าดูนุรของท่านขณะเล่นอยู่เสมอ

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 6 ถึง 24 เดือนพร้อมลุย -- แจ้งเตือนสำหรับผู้ปกครอง

-  ที่อายุประมาณ 6 เดือน เด็ก ๆ ควรเริ่มทานอาหารแข็งเพื่อให้ตอบสนองกับความต้องการสารอาหารของพวกเขา เด็ก ๆ สามารถลองอาหารชิ้นหรืออาหารบดตามเมนูอาหารของครอบครัวได้
-  ที่อายุประมาณ 2 ปี พวกเขาทานอาหารครอบครัวที่ปรุงรสน้อย ปริมาณการดื่มนมควรลดลงเหลือ 360 ถึง 480 มล.ต่อวัน
-  แนะนำอาหาร 3 มื้อและขนม 2 ถึง 3 ครั้งกับลูกวัย 1 ปีของท่านในเวลาปกติ และจัดให้ทานอาหารพร้อมกับครอบครัว
-  ช่วยนุรของท่านเรียนรู้การทานอาหารเอง
-  ให้นุรของท่านหย่านมเมื่ออายุ 18 เดือน

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการป้อนอาหารลูก โปรดปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลของท่าน บทความในแผ่นพับจะอัปเดตเป็นบางช่วง กรุณาอ้างถึงเว็บไซต์บริการสุขภาพครอบครัว กรมอนามัย เพื่อข้อมูลล่าสุด



Family Health Service

เว็บไซต์ www.fhs.gov.hk
สายด่วน 24 ชั่วโมง 2112 9900

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพช่องปากของนุรของท่าน โปรดเยี่ยมชม
<http://www.toothclub.gov.hk>