เรื่องของโภชนาการที่พ่อแม่ต้องรู้

อาหาร คือ สิ่งที่กินหรือดื่มเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย

โภชนาการ คือ อาหารที่กินเข้าไป ผ่านการย่อย ดูดซึม ไปจนถึงการขับถ่าย ส่งผลอะไรต่อร่างกาย เกิดภาวะโภชนาการที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมอย่างไร

อาหารถูกต้อง-เหมาะสม การให้อาหารเสริมตามวัย ต้องคำนึงถึงสัดส่วนของกลุ่มอาหารทั้ง 5 หมู่ต่อมื้อ และเนื้อสัมผัสอาหารที่ลูกน้อยควรจะได้รับ เพื่อปรับชนิดของอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการสารอาหารของร่างกาย

อาหารหลัก 5 หมู่ แต่ละหมู่สำคัญอย่างไร

คาร์โบไฮเดรต

มีหน้าที่:
ให้พลังงานแก่ร่างกายและสมอง

พบได้ใน:
ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ข้าวโพด ผลิตภัณฑ์จากแป้งและน้ำตาล

โปรตีน

มีหน้าที่:
สร้างกล้ามเนื้อ สร้างเอนไซม์ ซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างภูมิต้านทานโรค

พบได้ใน
เนื้อสัตว์ อาทิ หมู ไก่ ปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม เป็นต้น

เกลือแร่และแร่ธาตุ

มีหน้าที่:
ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันท้องผูก ผิวพรรณสดใส บางชนิดช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก

พบได้ใน
ผัก อาทิ ตำลึง คะน้า กะหล่ำปลี บร็อคโคลี่ แครอท ฟักทอง เป็นต้น

วิตามิน

มีหน้าที่:
ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันท้องผูก ผิวพรรณสดใส บางชนิดช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก

พบได้ใน
ผลไม้ อาทิ มะละกอ ฝรั่ง กล้วยน้ำว้า ส้ม มะม่วง องุ่น เป็นต้น

ไขมัน

มีหน้าที่:
เพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกายและช่วยในการดูดซึม ของวิตามิน A D E และ K

พบได้ใน
ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ข้าวโพด ผลิตภัณฑ์จากแป้งและน้ำตาล