



เด็กกับขนม และของเล่น เป็นสิ่งที่ขาดกันไม่ได้ การจะไม่ให้ลูกกินขนมเลย คงทำไม่ได้แน่ๆ หนทางที่ดีที่สุดจึงไม่ใช่การห้าม หากแต่ควรสอนให้เขารู้จักเลือกมากกว่า ว่าเขาควรเลือกรับประทานสิ่งใดจึงจะเป็นประโยชน์มากที่สุดเด็กกับขนม และของเล่น เป็นสิ่งที่ขาดกันไม่ได้ การจะไม่ให้ลูกกินขนมเลย คงทำไม่ได้แน่ๆ หนทางที่ดีที่สุดจึงไม่ใช่การห้าม หากแต่ควรสอนให้เขารู้จักเลือกมากกว่า ว่าเขาควรเลือกรับประทานสิ่งใดจึงจะเป็นประโยชน์มากที่สุด

ย



ใครที่เคยเชื่อว่าถ้าลูกตัวอวบอ้วน แปลว่า คุณแม่เลี้ยงได้ดี ต้องลองมาสำรวจดูก่อนนะค่ะว่า ลูกโตเร็ว หรืออ้วนเกินไปเพราะรับประทานอาหารไม่ถูกส่วนกันแน่ เพราะถ้าลูกตัวโตอย่างสุขภาพดีก็ไม่น่าเป็นไร แต่จากขนมขบเคี้ยวละลายก็ น่าห่วง เพราะเด็กตัวอ้วนๆ ก็เป็นโรคขาดสารอาหารได้ค่ะ ผลการวิจัยจากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าหากเด็กรับประทานขนมขบเคี้ยวมากเกินไปอาจเป็นโรคขาดสารอาหารและเป็นโรคอ้วนได้ เพราะเมื่อพิจารณาถึงคุณค่าทางโภชนาการของขนมขบเคี้ยวส่วนใหญ่จะพบว่า สารอาหารที่ได้รับมีเพียงพลังงานและไขมัน เนื่องจากขนมขบเคี้ยวส่วนใหญ่มีส่วนประกอบคือ แป้ง น้ำมัน เนย น้ำตาล รวมทั้งผงชูรสและเกลือเป็นหลัก ส่วนสารอาหารที่จำเป็นอื่นๆ อย่าง โปรตีน แคลเซียม และวิตามินจะมียู้อยู่ค่อนข้างต่ำ ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาสติปัญญา

### ฝึกกินอาหารมื้อหลักก่อนขนม

นักโภชนาการจึงแนะนำให้เด็กฯ หันมารับประทานผลไม้ต่างๆ แทนขนม และให้คุณแม่ฝึกเด็กให้รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนขนมขบเคี้ยว แต่ใครที่มีลูกวัยนี้คงรู้ว่าเป็นเรื่องไม่่ง่ายเลย เพราะปัจจุบันขนมขบเคี้ยวชนิดต่างๆ มีการโฆษณาแข่งขันกันอย่างมาก แถมยังมีการออกแบบบรรจุภัณฑ์

ด้วยลายการ์ตูนยอดเยี่ยม และยังมีของแถมมาล่อใจเด็กอีก จึงเป็นการยากที่จะห้ามเด็กๆ ซื้อขนมประเภทนี้มารับประทาน ดังนั้น สิ่งที่ทำได้น่าจะเป็น การพยายามให้ลูกรับประทานขนมขบเคี้ยวระหว่างมื้ออาหารให้น้อยลง โดยต้องดูปริมาณอาหารที่รับประทาน หากรับประทานมื่อหลักมากแล้ว ควรรับประทานให้น้อยลง และควรอธิบายให้ลูกรู้ถึงข้อดีและข้อเสียของการรับประทานขนมขบเคี้ยวมากเกินไป แนะนำวิธีการเลือกซื้อโดยไม่ไปหลงเชื่อคำโฆษณา หรือซื้อเพราะอยากได้ของแถม รวมทั้งไม่ควรอนุญาตให้เด็กรับประทานขนมขบเคี้ยวก่อนอาหารมื้อหลัก เพราะจะทำให้เด็กอึดและปฏิเสธอาหารมื้อหลักได้ และถ้าเขารับประทานอาหารแล้วยังอยากกินขนมอยู่ ก็สามารถให้เขาได้ค่ะ แต่ไม่ใช่ให้รับประทานจนหมดถุงใดๆ และควรเลือกขนมขบเคี้ยวที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง

### ตรวจสอบคุณค่าทางโภชนาการ

การเลือกซื้อขนมขบเคี้ยวควรตรวจดูวัน เดือน ปี ที่ผลิตและวันหมดอายุ ให้ละเอียด ก่อนที่จะตัดสินใจซื้อ โดยเฉพาะสินค้าลดราคาควรดูวันหมดอายุหากใกล้ถึงวันหมดอายุแล้วก็ไม่ควรซื้อ ควรอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งว่า รับประทานแล้วจะได้รับสารอาหารอะไร และควรหลีกเลี่ยงขนมที่ใส่สีทุกชนิด

สำหรับลูกที่ไปโรงเรียนอนุบาลแล้ว เขาอาจซื้อขนมรับประทานเองที่โรงเรียน ฉะนั้น คุณแม่ควรฝึกให้เขารู้จักตรวจสอบดูลักษณะของหรือห่อของขนมว่ามีรอยร้าวหรือฉีกขาดหรือไม่ ถ้าพบเห็นว่ามีรอยฉีกขาดไม่ควรซื้อมารับประทาน ขนมขบเคี้ยว ที่ลูกรับประทาน นอกเหนือมื่ออาหาร ทั้งที่อึดแล้ว หรือกินขนมอึดจนรับประทานอาหารมื้อหลักไม่ได้ มีแต่จะเพิ่มพลังงานให้มากขึ้น ขณะที่พลังงานที่จำเป็นต้องใช้ยังเท่าเดิม เด็กจึงอ้วนง่าย เป็นโรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน รวมทั้งโรคจิตสับสนหวาดได้ เนื่องจากไม่ได้กาโภชนาการ ทำให้การขับถ่ายผิดปกติ มาชวนลูกกินผักผลไม้แทนขนมกันดีกว่าค่ะ

### แสดงแบบ : ด.ช.ปัสัฒ ธรรมประกอบ

ย