

ฝึกนิสัยให้ลูกน้อยกินมือเช้า



มือเช้า มือสำคัญที่สุดของวัน โดยเฉพาะกับเด็กๆ แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงหลังจากสถิติใหม่ด้านสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กไทยสำรวจพบว่า เด็กไทยยุคสังคมมิลเลเนียมมีภาวะการเจริญเติบโตไม่สมวัย มีแนวโน้มเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานและมีค่าเฉลี่ยไอคิวต่ำกว่าระดับสากล

รองศาสตราจารย์ ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล จึงแนะนำทางเลือกด้านภัยให้เด็กไทย "เติบโต-สมวัย-เรียนรู้เร็ว" พร้อมเคล็ดลับเสริมสร้างสุขภาพเด็กวัยเรียนแบบครบ 5แนวทาง

"พฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กๆนี้ ฟังอาหารนอกบ้านหรือซื้ออาหารถุง ของว่างมักรับประทานจนมกรอบและดื่มน้ำหวานน้ำอัดลม โดยมีรายงานการละเลยอาหารเช้าโดยเฉพาะเด็กๆ วัยเรียน ซึ่งส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า ตื่นสายหรือไม่มีอาหารเช้าเตรียมไว้ที่บ้าน ผลสำรวจพบว่า โดยเฉลี่ยร้อยละ 32-48เด็กงดหรือบริโภคอาหารเช้าเป็นบางวัน และละเลยมือเช้าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น"



ส่วนเคล็ดลับ "5แนวทางส่งเสริมสุขภาพ" รองศาสตราจารย์ ดร.ประไพศรีอธิบายว่า

1.อาหารเช้าที่มีประโยชน์แสนอร่อย ต้องมีคุณค่าตามหลักโภชนาการได้สารอาหารครบ เช่น ข้าวต้มหรือโจ๊ก เพิ่มคุณค่าด้วยการเติมเนื้อสัตว์และผัก

2.สร้างต้นแบบในการรับประทานอาหารเช้า คือ "ครอบครัว" ถ้าอยากให้ลูกรักมีสุขภาพดี เต็บโตสมวัย ต้องเริ่มจากพ่อแม่

3.หยุดสั่ง! แนะนำลูกรักให้ถูกวิธี ควรสอนหรือใช้เทคนิคจูงใจ เช่น นำเอาฮีโร่ในดวงใจหรือดาราเด็กที่อยู่ในวัยเดียวกันเป็นเพื่อนต้นแบบ

"4.สื่อโภชนาการอิเล็กทรอนิกส์ ผู้ปกครองสามารถเพิ่มความรู้จากการสรรหาเว็บไซต์ เกมหรือคอมมูนิตี้อัปเดตให้สาระเกร็ดความรู้ในรูปแบบสนุกสนานหรือเป็นการตุน แต่ต้องให้เวลากับลูกด้วยในการแนะนำและตอบคำถามที่สร้างสรรค์ และหาเวลาทำกิจกรรม การออกกำลังกายร่วมกัน สุดท้าย

5.โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ อาจทำเป็นโครงการอาหารเช้าไว้คอยบริการ หรือครูต้องดูแลควบคุมร้านค้าให้จำหน่ายอาหารเช้าที่มีประโยชน์"

ฝึกนิสัยให้ลูกน้อยทานมื้อเช้าตั้งแต่เล็กเพื่อให้เติบโตขึ้นอย่างแข็งแรง