

## เผยเด็กทร.หญิง ไม่ค่อยกินข้าวเช้า เตือนเสี่ยงกระทบสุขภาพ- การเรียน

● นำเสนอเมื่อ 5 ม.ค. 2557

กรมอนามัยเผย เด็กวัยเรียนอายุ 6-11 ปี ไม่กินอาหารเช้า ร้อยละ 30 โดยเฉพาะนักเรียนหญิง อายุ 12-14 ปี ไม่กินอาหารเช้า ถึงร้อยละ 52 เสี่ยงกระทบต่อการเรียน-สุขภาพ และผู้ปกครองให้ความสำคัญกับอาหารเช้าสำหรับลูก ด้วยเมนูง่ายๆ แต่ได้คุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ และหลากหลาย...

วันที่ 15 พ.ย. 56 ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เพราะช่วงระยะเวลาระหว่างอาหารเย็นถึงมือเช้า แม่จะเป็นช่วงที่นอนหลับ แต่ร่างกายก็ยังเผาผลาญสารอาหารตามปกติ หากเด็กไม่กินอาหารเช้าจะทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง อ่อนเพลีย หงุดหงิด อารมณ์เสีย ไม่มีสมาธิในการเรียน อาจถึงขั้นหน้ามืดเป็นลม และเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระเพาะ ซึ่งจากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของเด็กวัยเรียน พบว่า เด็กวัยเรียนอายุ 6-11 ปี ไม่กินอาหารเช้า ถึงร้อยละ 30 โดยเฉพาะนักเรียนหญิงอายุ 12-14 ปี ไม่กินอาหารเช้า ถึงร้อยละ 52

ทั้งนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรให้ความสำคัญกับอาหารเช้า ด้วยการเตรียมอาหารเช้าให้กับเด็ก ซึ่งอาหารเช้าที่เหมาะสมควรให้พลังงานประมาณ 400-450 กิโลแคลอรี และต้องครบ 5 หมู่ มีความหลากหลาย เป็นเมนูที่ถูกหลักโภชนาการ ให้โปรตีนสูงและเตรียมง่าย เช่น ข้าวต้มเครื่อง โจ๊ก ข้าวผัด อาหารประเภทซีเรียลผสมนมรสจืด ขนมปังแซนด์วิช ส่วนเมนูข้าวเหนียวหมูบึ่งที่เป็นอาหารเช้าที่หาซื้อได้ง่าย ต้องเลือกหมูบึ่งที่ไม่ติดมัน ไม่ไหม้เกรียมจนเกินไป และควรเพิ่มผักสดเพื่อฝึกให้เด็กกินผักด้วย แนะนำผักที่ไม่มีกลิ่นฉุนและรสขม เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ผักบุ้ง แครอท ที่สำคัญควรเตรียมนมรสจืด 1 กล่อง และผลไม้ประมาณ 1 ผล เช่น กล้วยน้ำว้า ส้ม แอปเปิ้ล ชมพู เพื่อให้เด็กได้คุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมและครบถ้วน

อย่างไรก็ตาม ตามหลักโภชนาการที่ถูกต้อง ควรกินอาหารให้ครบ 3 มื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้า ซึ่งเป็นมื้อที่สำคัญมาก หากไม่มีเวลาเตรียมอาหารเช้าเอง ควรเพิ่มเวลาเพื่อออกไปเลือกซื้ออาหารเช้าที่เหมาะสมนอกบ้าน เพราะทุกวัย โดยเฉพาะเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ต้องการพลังงานสารอาหารที่ครบถ้วน และหลากหลายให้เพียงพอต่อร่างกาย ควรหลีกเลี่ยงน้ำอัดลม ขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ฝึกสอนให้เพียงพออย่างน้อย 8-12 ชั่วโมง สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้สมองพร้อมต่อการเรียนรู้ จดจำ มีสมาธิ พร้อมเริ่มวันใหม่ ตลอดจนทำกิจกรรมการเรียนรู้อย่างดี.