អាហារនៅក្នុងអាយុមួយឆ្នាំដំបូង

ឆ្នាំដំបូងនៃការរស់នៅមានភាពរំភើបនិងពោរពេញដោយរឿងហេតុទាំងឡាយសម្រាប់មាតាបិតានិងទារក ដោយសារតែការកើតមាននៃការផ្លាស់ប្តូរជាខ្លាំងដល់ការធំលូតលាស់និងលំនាំបរិភោគ។ ការផ្លាស់ប្តូរពីការបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយឬម្សៅទឹកដោះគោតែឯងទៅកាន់ការញ៉ាំអាហារដែលមានរួមទាំងអាហាររឹងមានសារសំខាន់សម្រាប់គ្រឿងជីវជាតិនិងការរីកចម្រើនរបស់កុមារ។

ការធំលូតលាស់របស់ទារកនៅក្នុងពេល 12 ខែដំបូង

ទារកធំលូតលាស់យ៉ាងរហ័សនៅក្នុងអាយុមួយឆ្នាំដំបូង ហេតុនេះទារកត្រូវការថាមពលនិងគ្រឿងជីវជាតិដ៏ច្រើន។

ការធំលូតលាស់របស់កុមារគឺមិនទៀងទាត់ហើយតែងមានការប្រែប្រួលជានិច្ច ប៉ុន្តែអាចកើតឡើងយ៉ាងរហ័សណាស់ ដែលមានន័យថា គេមិនអាចដឹងជាមុននូវសេចក្តីប្រាថ្នានិងការស្រេកឃ្លានអាហារបានឡើយ។ បរិមាណនៃអាហារដែលទារកញ៉ាំ និងចំណាប់អារម្មណ៍របស់ទារកទាំងនេះចំពោះអាហារ អាចមានភាពខុសគ្នាបន្តិចបន្តួចពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ – នេះគឺជាការធម្មតា ហើយមិនគួរបណ្តាលឲ្យមានការបារម្ភណាទេ បើទារកលោកអ្នកកំពុងធំលូតលាស់យ៉ាងល្អនោះ។

ការចាប់ផ្តើមញ៉ាំអាហាររឹងគឺជាបទពិសោធន៍រៀនសូត្រមួយសម្រាប់ទារក។ វាត្រូវការពេលនិងភាពអំណត់សម្រាប់ឲ្យទារកញ៉ាំតាមលំនាំប្រក្រតីមួយ។

ទារកត្រូវការអាហាររឹងនៅពេលណា?

ទឹកដោះម្តាយដែលជាជម្រើសពេញចិត្តជាងគេ ឬម្សៅទឹកដោះគោ គឺជាអាហារដ៏សំខាន់សម្រាប់ទារកទាំងឡាយរហូតដល់មានអាយុយ៉ាងតិច 12 ខែ។ ជាការសំខាន់ចាំបាច់ក្នុងការចាប់ផ្តើមឲ្យកុមារញ៉ាំអាហាររឹងនៅចំពេលវេលា។ នៅពេលមានអាយុប្រាំមួយខែ បរិមាណជាតិដែកក្នុងខ្លួនទារកមានកម្រិតទាប ហើយអាហារបន្ថែមគឺជាការចាំបាច់ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យមានបញ្ហាខ្វះខាតជីវជាតិនៅពេលក្រោយមកទៀត ដូចជាកង្វះខាតសារធាតុដែកជាដើម។

ចាប់ផ្តើមឲ្យទារកញ៉ាំអាហាររឹងនៅពេលមានអាយុប្រហែលប្រាំមួយខែ។ ទារកទាំងឡាយមានភាពខុសៗគ្នា។ ទារកខ្លះនឹងត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីញ៉ាំអាហាររឹងមុនទារកឯទៀត។ សូមឃ្លាំមើលសញ្ញានៃការត្រៀមខ្លួនជាស្រេចរបស់ទារកលោកអ្នក ជាការនាំផ្លូវមួយ។

តើវិធីណាដែលអាចឲ្យខ្ញុំដឹងនូវពេលដែលទារកត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីញ៉ាំអាហាររឹង?

នៅគ្រាដូចគ្នាដែលទារកត្រូវការគ្រឿងជីវជាតិបន្ថែមនឹងមានសញ្ញាយ៉ាងច្បាស់ឯទៀតថា ទារកត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីសាកល្បងញ៉ាំអាហាររឹងទាំងឡាយ។ សញ្ញាទាំងនោះមានដូចជាការ៖

- សម្លឹងមើលការបរិភោគអាហាររបស់អ្នកឯទៀត និងការឱនទៅមុខនៅពេលដែលមានអាហារនៅក្បែរខ្លួន
- បើកមាត់នៅពេលដែលផ្តល់អាហារ
- ឈោងចាប់អាហារនិងស្លាបព្រា។

បើទារកមិនទាន់ត្រៀមខ្លួនជាស្រេចទេ ឬមិនចាប់អារម្មណ៍នឹងអាហាររឹង (ឬបើទារកញ៉ាំឆ្អែតហើយ) នៅពេលផ្តល់អាហារ ទារកអាច៖

- លៀនអណ្តាតមកក្រៅ
- បិទមាត់ជិត ហើយងាកក្បាលចេញ
- យំ
- រុញស្លាបព្រាចេញ។

បើហេតុការណ៍នេះកើតមានឡើងនៅពេលលោកអ្នកព្យាយាមជាលើកដំបូងក្នុងការបញ្ចុកអាហារទៅឲ្យទារក សូមកុំបារម្ភឡើយ និងសាកល្បងជាថ្មីទៀតនៅពេលពីរបីថ្ងៃខាងមុខ។

នៅពេលដែលជាធម្មតាទារកភាគច្រើនខ្ជាក់អាហារចេញនៅពេលញ៉ាំអាហាររឹងនៅគ្រាដំបូងក្តី ក៏នៅពេលដ៏ខ្លីក្រោយមកទៀត ទារកនឹងរៀនលេបអាហារនេះដែរ បើលោកអ្នកព្យាយាមតទៅទៀត។

ការកត់សម្គាល់ដឹងពេលដែលទារកឃ្លានអាហារឬឆ្អែតហើយ មិនចាប់អារម្មណ៍ ឬហត់នឿយ មានសារសំខាន់សម្រាប់ការសម្រេចបាននូវពេលញ៉ាំអាហារដ៏រីករាយនិងគ្មានភាពតានតឹង។

តើមានអ្វីកើតឡើង បើមាតាបិតាចាប់ផ្តើមឲ្យអាហាររឹងលឿនពេលពេក ឬយឺតពេលពេក?

មាតាបិតាខ្លះចង់សាកល្បងឲ្យអាហាររឹងនៅមុនពេល ដោយជឿថា ទង្វើនេះអាចជួយឲ្យទារកធំលូតលាស់គេង ឬសម្រាកកាន់តែប្រសើរឡើង។ ការផ្តល់អាហាររឹងកម្រជួយដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនេះ ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមាន៖

- ឱកាសខ្លាំងឡើងនៃការកើតមានប្រតិកម្មទំនាស់ទៅនឹងអាហារ
- ការធំលូតលាស់ដ៏យឺតយ៉ាវ បើផ្តល់អាហាររឹងជំនួសឲ្យទឹកដោះម្តាយឬម្សៅទឹកដោះគោ
- លាមកមានជាតិទឹកច្រើន ឬរាករូស បើពោះទារកមិនអាចកិនរំលាយអាហារបាន។

ផ្តល់ទឹកដោះម្តាយឬម្សៅទឹកដោះគោថែមទៀតទៅឲ្យទារកដែលឃ្លាន រហូតទាល់តែទារកនោះអាចញ៉ាំអាហាររឹងបាន។

ជាការសំខាន់ផងដែរដែលមិនទុកឲ្យការចាប់ផ្តើមអាហាររឹងរហូតដល់យឺតពេលពេក ដោយសារតែទង្វើនេះអាចបណ្តាលឲ្យមាន៖

- ការធំលូតលាស់ដ៏យឺតយ៉ាវ ព្រោះតែការទទួលបានថាមពលដ៏ទាប។
- រោគខាន់លឿងដោយសារតែកង្វះខាតជាតិដែក
- បញ្ហាផ្តល់អាហារ ជាពិសេសបើមិនចាប់ផ្តើមមុនពេលមានអាយុប្រហែលប្រាំពីរទៅប្រាំបួនខែ។

តើវិធីអ្វីដែលល្អបំផុតក្នុងការចាប់ផ្តើមឲ្យញ៉ាំអាហារ?

គួរប្រើស្លាបព្រាតូចសម្រាប់ទារកដើម្បីបញ្ចុកអាហារ។ មិនគួរដាក់អាហារនៅក្នុងដបបំបៅឡើយ។ មតិជំនួយសម្រាប់ការចាប់ផ្តើមអាហាររឹងមានរួមទាំង៖

- រក្សាអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់និងមិនតានតឹង នៅពេលលោកអ្នកចាប់ផ្តើមបញ្ចុកទារក។
- ធ្វើឲ្យច្បាស់ថា ទារកកំពុងអង្គុយដោយសុខស្រួលហើយមិនឃ្លានពេក ឬមួម៉ៅពេកឡើយ។
- ណែនាំឲ្យស្គាល់អាហារថ្មីមួយនៅគ្រាម្តងៗ ដោយសាកល្បងអាហារនេះរយៈពេលបួនប្រាំថ្ងៃ មុនពេលបន្ថែមអាហារថ្មីមួយទៀត។
- ជាញឹកញយ ទារកមិនព្រមញ៉ាំអាហារថ្មីនៅពេលបញ្ចុកលើកដំបូងឡើយ។ លោកអ្នកអាចខិតខំ 5-10 ដង មុននឹងទារកទទួលយកអាហារថ្មីមួយ។
- នៅជាមួយទារកនៅពេលទារកកំពុងញ៉ាំ ដោយអនុញ្ញាតឲ្យទារកអង្គុយជាមួយគ្រួសារ ដើម្បីមើលនិងរៀនសូត្រ។
- ទារកអាចញ៉ាំតែមួយស្លាបព្រាប៉ុណ្ណោះនៅគ្រាដំបូង ប៉ុន្តែទារកនឹងញ៉ាំច្រើនឡើងនៅពេលក្រោយមកទៀត ជាមួយនឹងការបញ្ចុកអាហារនេះម្តងហើយម្តងទៀត។
- រក្សាការអំណត់(និងរៀបចំខ្លួនជាស្រេច) – ទារកទាំងអស់នឹងកំពប់អាហាររាត់រាយនៅពេលរៀនញ៉ាំ។

តើអាហារអ្វីដែលខ្ញុំគួរចាប់ផ្តើមជាលើកដំបូង?

លោកអ្នកអាចចម្អិនអាហារដំបូងយ៉ាងងាយស្រួលនិងថោកនៅផ្ទះ។ លោកអ្នកមិនចាំបាច់បន្ថែមអំបិល ស្ករ ឬគ្រឿងបន្ថែមឯទៀតទៅក្នុងអាហាររបស់ទារកអ្នកទេ។

គ្មានបទបញ្ញត្តិដ៏តឹងរ៉ឹងឬលឿនអំពីអាហារអ្វីខ្លះដែលទារកគួរញ៉ាំ និងពេលវេលាញ៉ាំឡើយ។ មតិសំណើខ្លះគឺ៖

- ចាប់ផ្តើមជាមួយអាហារតែមួយ ជាជាងការលាយបញ្ចូលគ្នា។ គួរប្រើស៊ីរៀល (cereal)ធ្វើពីធញ្ញជាតិអង្ករសម្រាប់ទារក ដោយសារតែធញ្ញជាតិនេះងាយនឹងកិនរំលាយទៀងទាត់ត្រឹមត្រូវ និងសំបូរជាតិដែក។ សាកល្បងកន្លះឬមួយស្លាបព្រាកាហ្វេ ក្រោយពីបៅទឹកដោះម្តាយឬម្សៅទឹកដោះគោរួចហើយ។
- នៅពេលទទួលយកស៊ីរៀល (cereal) ធ្វើពីធញ្ញជាតិអង្ករហើយ សូមសាកល្បងឲ្យញ៉ាំបន្លែកិនម៉ត់ល្អ បន្ទាប់មកផ្លែឈើ។
- នៅពេលដែលទារកកំពុងញ៉ាំបន្លែនិងផ្លែឈើ សូមសាកល្បងចាប់ផ្តើមឲ្យញ៉ាំសាច់ ត្រី និងសាច់មាន់ព្រមជាមួយធញ្ញជាតិឯទៀត (នំបុ័ង ផាស់ស្តា ស៊ីរៀលធ្វើពីធញ្ញជាតិស្រូវសាឡីទាំងមូល)។ សូមចងចាំក្នុងការរង់ចាំពេលបួនប្រាំថ្ងៃ នៅចន្លោះពេលញ៉ាំអាហារថ្មីនីមួយៗ។
- សាកល្បងឲ្យញ៉ាំទឹកដោះគោឆៅតិចតួចដែលដាក់នៅក្នុងនំសង់ខ្យា custard ទឹកដោះគោជូរ ហើយលាយនឹងស៊ីរៀល នៅពេលដែលទារកកំពុងញ៉ាំសាច់ឬសាច់មាន់។
- ចៀសវាងអាហាររឹងខ្លាំងដែលមានទំហំតូចៗ ដូចជាគ្រាប់ផ្លែឈើ និងបន្លែឆៅ ដោយសារតែលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការស្លាក់។
- មិនគួរឲ្យទឹកបន្លែផ្លែឈើ ទឹកបន្លែផ្លែឈើលាយស្ករច្រើន (cordial) និងទឹកក្រូចកំប៉ុង ទៅឲ្យទារកឡើយ។

មតិអំពីអាហារដើម្បីបង្ការកុំឲ្យមានប្រតិកម្មទំនាស់

បើទារកមានសមាជិកគ្រួសារជាច្រើនដែលធ្លាប់មានជំងឺប្រតិកម្មទំនាស់ កិច្ចការខ្លះដើម្បីសាកល្បងក្នុងការបង្ការកុំឲ្យមានប្រតិកម្មទំនាស់មានរួមទាំង៖

- ការបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយ នៅពេលមានលទ្ធភាព។
- បើគ្មានលទ្ធភាពបំបៅដោយទឹកដោះម្តាយទេ គួរប្រើម្សៅទឹកដោះគោប្រភេទបំបែកសារធាតុខ្លះដោយទឹក (hypo allergenic - មិនទំនងជាបង្កឲ្យមានប្រតិកម្មទំនាស់) ជាជាងម្សៅទឹកដោះគោសុទ្ធ សម្រាប់ពេលអាយុប្រាំមួយខែដំបូង។
- ពន្យារពេលចាប់ផ្តើមឲ្យអាហាររឹង រហូតទាល់តែទារកមានអាយុប្រាំមួយខែ។

ពេលណាដែលខ្ញុំផ្លាស់ប្តូរលក្ខណៈអាហារ?

- គួរកិនអាហាររឹងដំបូងទាំងឡាយឲ្យបានម៉ត់ល្អ ប៉ុន្តែបង្កើនយ៉ាងរហ័សឲ្យទៅជាការកិនដោយមានដុំតូចល្អិតៗ។
- ផ្តល់អាហារដែលអាចញ៉ាំដោយម្រាមដៃ ដូចជាបំណែកនៃបន្លែឆ្អិននិងអាហារស្រួយ នៅពេលទារកមានអាយុប្រហែលប្រាំពីរខែ ដើម្បីជំរុញទឹកចិត្តឲ្យទំពារនិងញ៉ាំដោយខ្លួនឯង។
- ផ្តល់ស្លាបព្រាតូចឲ្យទារកញ៉ាំដោយខ្លួនឯង ទោះជានៅក្នុងពេលដែលលោកអ្នកបញ្ចុកអាហារភាគច្រើនតទៅទៀតក៏ដោយ។
- ជំរុញទឹកចិត្តក្នុងការប្រើពែងដើម្បីផឹក ចាប់ពីអាយុប្រហែលប្រាំមួយខែ។ ជាការប្រសើរក្នុងការបញ្ឈប់ការប្រើដបទឹកដោះគោចាប់ពីអាយុប្រហែល 12 ខែ។

តើពេលណាដែលខ្ញុំអាចប្រើទឹកដោះគោ?

ទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់ពេញលេញដែលរម្ងាប់មេរោគហើយ អាចដាក់តាមបរិមាណតិចតួចជានំសង់ខ្យា custard ទឹកដោះគោជូរ ឬស្រូបលើធញ្ញជាតិស៊ីរៀលនៅក្នុងការញ៉ាំអាហាររបស់ទារកលោកអ្នក។ យ៉ាងណាមិញ ទឹកដោះគោមិនគួរជាអាហារចម្បងរបស់ទារកលោកអ្នកឡើយ រហូតទាល់តែបន្ទាប់ពីមានអាយុមួយឆ្នាំ។ ទឹកដោះគោគឺជាប្រភពជាតិដែកដ៏តិចតួចណាស់ ហើយមិនមែនជាអាហារជំនួសឲ្យទឹកដោះម្តាយឬម្សៅទឹកដោះគោសម្រាប់ទារកដែលមានអាយុតិចជាង 12 ខែទេ។ មិនគួរប្រើទឹកដោះគោដែលកាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់នៅក្នុងអំឡុងពេលពីរឆ្នាំដំបូងរបស់ទារកឡើយ។

ព័ត៌មានជំនួយដ៏សំខាន់អំពីការចាប់ផ្តើមឲ្យញ៉ាំអាហាររឹង

- ឲ្យកូនបៅទឹកដោះម្តាយឬម្សៅទឹកដោះគោសម្រាប់ទារកតទៅទៀត រហូតដល់មានអាយុយ៉ាងតិចមួយឆ្នាំ។
- ចាប់ផ្តើមអាហាររឹងនៅពេលមានអាយុប្រហែលប្រាំមួយខែ – ឃ្លាំរកមើលសញ្ញានៃការត្រៀមខ្លួនទទួលយកអាហាររឹង ជាការនាំផ្លូវមួយ។
- គ្មានបទបញ្ញត្តិដ៏តឹងរ៉ឹងនិងលឿនអំពីអាហារអ្វីខ្លះដែលទារកគួរញ៉ាំ និងពេលវេលាញ៉ាំឡើយ។
- រៀនកត់សម្គាល់នូវពេលដែលទារកចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការញ៉ាំ និងពេលដែលទារកញ៉ាំឆ្អែតហើយ។
- មានការអំណត់ ទារកអាចខ្ជាក់អាហារចេញនៅគ្រាដំបូងនៅពេលដែលទារករៀនញ៉ាំអាហារប្រភេទថ្មី។
- អាហារដំបូងទាំងឡាយត្រូវការកិនឲ្យបានម៉ត់ល្អ ប៉ុន្តែបង្កើនយ៉ាងរហ័សឲ្យទៅជាអាហារមានលាយដុំតូចល្អិតៗ។
- ជំរុញទឹកចិត្តឲ្យញ៉ាំដោយខ្លួនឯង ចាប់ពីពេលមានអាយុប្រហែលប្រាំពីរទៅប្រាំបីខែ។
- ស្ថិតនៅជាមួយកូនលោកអ្នកក្នុងពេលកំពុងញ៉ាំ ដើម្បីចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ទាំងឡាយ ដូចជាការស្លាក់ជាដើម។
- ពេលញ៉ាំអាហារគួរជាពេលលេងសប្បាយ មិនតានតឹង និងរីករាយ។
- ធ្វើជាគំរូណែនាំដ៏ល្អ – កុមាររៀនញ៉ាំតាមរយៈការមើលអ្នកដទៃ។

រូបភាពដោយ Fiona Basile ។

រៀបចំដោយ ‘Filling the Gaps’ – Murdoch Childrens Research Institute និង Royal Children’s Hospital, Melbourne, Centre of Physical Activity Across the Lifespan, and Australian Catholic University, Sydney.

© Department of Education 2011

អនុញ្ញាតដោយរដ្ឋាភិបាលនៃរដ្ឋវិចតូរិយ៉ា ក្រុងមែលប៊ិន។
បោះពុម្ពលើក្រដាសប្រើការវិញបាន ដោយ
[insert printer details].