

ការបរិភោគនិងលេងដែលផ្តល់សុខភាពល្អ សម្រាប់កុមារមត្តេយ្យសាលា (3-5 ឆ្នាំ)

ក្រៅពីតម្លៃនៃការរស់នៅរបស់គ្រួសារ ទម្លាប់កុមារ ក៏កើតចេញពីតម្លៃនៃកុមារឡើយ និងការផ្សព្វផ្សាយដំណឹងរបស់ទូរទស្សន៍ផងដែរ។ កុមារអាចរៀនចាប់យកជម្រើសនៃអាហារ សកម្មភាព និងបែបបទរស់នៅដែលផ្តល់សុខភាពល្អ បើបានទទួលជំនួយពីគ្រួសារនិងអ្នកថែទាំ។

លំនាំនៃការបរិភោគ

នៅពេលដែលកុមារចាប់ផ្តើមចូលរៀននៅមត្តេយ្យសាលា ជីវិតចាប់យកទម្រង់ការប្រក្រតីថ្មីមួយ។ ការទទួលយកអាហារជាទៀងទាត់គឺជាការចាំបាច់នៅពេលមួយថ្ងៃពេញ ដើម្បីជួយកុមារធ្វើសកម្មភាព និងអាចផ្តោតអារម្មណ៍នៅពេលរៀនសូត្រ។ សូមផ្តល់អាហារចម្បងនិងអាហារសម្រន់យ៉ាងទៀងទាត់ ព្រមទាំងអនុញ្ញាតឲ្យកូនលោកអ្នកញ៉ាំដោយយោងទៅតាមការស្រេកឃ្លាន ដោយគ្មានការបង្ខំ ឬការដក់ប្រកែកគ្នា។

កុមារមត្តេយ្យសាលាត្រូវការអាហារផ្សេងៗគ្នា ពីជំពូកអាហារទាំងឡាយដូចតទៅនេះ៖

- ផ្លែឈើ និងបន្លែ
- នំប៉័ង និងធញ្ញជាតិស៊ីរៀល
- សាច់ ត្រី សាច់មាន់ ស៊ុត ពពួកសណ្តែក
- ទឹកដោះគោ ឈើស ទឹកដោះគោជូរ។

ការធំលូតលាស់

កុមារធំលូតលាស់តាមអត្រាទៀងទាត់ក្នុងអំឡុងឆ្នាំរៀននៅមត្តេយ្យសាលា។ មិនគួរផ្តល់អាហារមានជាតិខ្លាញ់តិច ឬមានកម្រិតកំណត់នោះទេ ដោយសារតែសេចក្តីត្រូវការថាមពលនិងគ្រឿងជីវជាតិរបស់កុមារមានកម្រិតខ្ពស់។ ចំពោះមាតាបិតាដែលបានប្តូរការរៀនទម្រង់ហួស វិធីល្អគឺការ៖

- បង្កើតទម្លាប់ញ៉ាំដែលផ្តល់សុខភាពល្អសម្រាប់គ្រួសារទាំងមូល
- ជំរុញទឹកចិត្តឲ្យធ្វើសកម្មភាពប្រក្រតី - មានគោលដៅធ្វើសកម្មភាពលេងចំនួនមួយម៉ោងយ៉ាងតិច និងរហូតដល់ទៅបួនប្រាំម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។

សេចក្តីត្រូវការអាហារ

ជាធម្មតា កុមារមត្តេយ្យសាលាអាចដឹងអំពីបរិមាណអាហារដែលរាងកាយរបស់គេត្រូវការ ហើយញ៉ាំគ្រប់គ្រាន់

ដើម្បីបំពេញតម្រូវការនេះ - ប៉ុន្តែ កុមារអាចបាត់បង់សមត្ថភាពធម្មជាតិនេះ បើមានការបង្ខំឲ្យញ៉ាំ។ ការជំរុញទឹកចិត្តកុមារឲ្យញ៉ាំឲ្យអស់ពីចាន ឬការឲ្យស្ត្រីគ្រប់គ្រងអាហារ អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាញ៉ាំច្រើនហួសក្នុងរយៈពេលយូរ។

ផ្តល់ឲ្យកូនលោកអ្នកនូវអាហារតិចតួចដើម្បីចាប់ផ្តើមនិងផ្តល់ឲ្យថែមទៀតបើកូននៅតែឃ្លាន។ សូមចងចាំថា ទំហំអាហារនិងការញ៉ាំអាហារសរុបអាចខុសៗគ្នាពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ដោយផ្អែកលើកម្រិតសកម្មភាពនិងសេចក្តីត្រូវការអាហាររបស់កូនលោកអ្នក។

ទុកចិត្តកូនលោកអ្នកក្នុងការសម្រេចថា តើបរិមាណអាហារប៉ុណ្ណាដែលគ្រប់គ្រាន់។ ហេតុការណ៍នេះមិនគួរបង្កឲ្យមានបញ្ហាទេ បើលោកអ្នកផ្តល់អាហារផ្សេងៗគ្នាដែលផ្តល់សុខភាពល្អ។

ការលេងដែលពាក់ព័ន្ធនឹងសកម្មភាពរាងកាយ

កុមារមត្តេយ្យសាលាគួរទទួលបានការជំរុញទឹកចិត្តឲ្យធ្វើសកម្មភាពរាងកាយ រយៈពេលយ៉ាងតិចមួយម៉ោង និងដល់ទៅបួនប្រាំម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ការធ្វើសកម្មភាពរាងកាយរាល់ថ្ងៃអាចជួយកុមារក្នុងការរក្សាទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អ ជួយការពារទប់ទល់នឹងជំងឺទាំងឡាយនៅក្នុងការរស់នៅក្រោយមកទៀត កែលំអការផ្តោតអារម្មណ៍ បង្កើនជំនឿលើខ្លួនឯងនិងការទុកចិត្ត។

ការលេងដែលពាក់ព័ន្ធនឹងសកម្មភាពរាងកាយក៏ជួយដល់ការរីកចម្រើននៃជំនាញចលនាផងដែរ។ ការលេងនៅខាងក្រៅជាជាងនៅខាងក្នុង ផ្តល់ឱកាសថែមទៀតសម្រាប់ឲ្យរាងកាយធ្វើចលនា។

ពេលលេងដោយច្នៃប្រឌិតមានគុណតម្លៃសម្រាប់កូនលោកអ្នក និងមានរួមទាំងការបង្កើតហ្គេមលេង ឬសកម្មភាពនិងឱកាសដើម្បីប្រហែលឡើង រុញ ទាញ បង្វិលខ្លួន និងរាំដោយមានការច្នៃប្រឌិត។ ដើម្បីជួយកូនលោកអ្នកក្នុងការបង្កើតសម្មភាពរបស់ខ្លួនគេផ្ទាល់ លោកអ្នកអាចសាកល្បងផ្តល់ឲ្យកូននូវជំនួយទាំងឡាយដូចជាកងជំរុំបង្វិលជុំវិញដងខ្លួន ឡាំងក្រដាស ខ្នើយកល់ បាល់និងធុងទឹក។ មាតាបិតាមិនចាំបាច់ធ្វើសកម្មភាពជាមួយកូននៅថ្ងៃនីមួយៗទេ ប៉ុន្តែគួរចូលរួមនៅពេលអាចធ្វើបាន។ កុមារនៅនឹងអាយុនេះគួរមានពេលលេងជាប្រចាំថ្ងៃនៅក្នុងកន្លែងដែលមានការមើលខុសត្រូវនិងមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីឲ្យមានការសប្បាយនិងការរុករកកន្លែងជុំវិញខ្លួន។

អ្នកថែទាំនិងសមាជិកឯទៀតនៃគ្រួសារ ដូចជាជីដូនជីតាជាដើម អាចរួមចំណែកក្នុងការធ្វើផែនការសម្រាប់កុមារធ្វើសកម្មភាពជាប្រចាំថ្ងៃ។ ក្នុងភាពជាសមាជិកគ្រួសារ សូមខិតខំ៖

- ឆែករកមើលអ្វីៗដែលមាននៅក្នុងតំបន់លោកអ្នកថា តើជាការជួបជុំដែលមានការរៀបចំនិងកើតមានរៀងរាល់អាទិត្យ ដូចជាកម្មវិធីអត្តពលកម្មដែលកែតម្រូវ ថ្នាក់រៀនហែលទឹក ឬបណ្តាញគ្រួសារដែលជួបគ្នាដើម្បីធ្វើជាក្រុមលេងមួយជាដើម។ លោកអ្នកអាចបង្កើតក្រុមលេងដោយខ្លួនឯងជានិច្ច និងអញ្ជើញគ្រួសារឯទៀតនៅក្នុងតំបន់ឲ្យចូលរួម។
- គ្រោងធ្វើអ្វីមួយទាំងអស់ក្នុងភាពជាគ្រួសារនៅរៀងរាល់អាទិត្យដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រើរាងកាយនិងសកម្មភាព។ សូមរកមើលស្ថានខ្សាច់ ឬកន្លែងលេងដែលលោកអ្នកអាចដើរឬជិះកង់ទៅកាន់ទីនោះ (ឬជាកន្លែងសម្រាប់ជិះកង់ ជិះក្តារ skateboard ជិះកង់កូនក្មេង) នៅក្នុងតំបន់ជិតខាងរបស់លោកអ្នក ឬធ្វើដំណើរទៅកាន់កន្លែងដែលអាចលេងដោយងាយស្រួល ដែលនៅជិតខាង សម្រាប់ឲ្យកូនលោកអ្នកលេង។
- ហៅកុមារឯទៀតមកលេងជាមួយកូនលោកអ្នកនិងជំរុញទឹកចិត្តកុមារទាំងនោះឲ្យធ្វើសកម្មភាពអ្វីមួយទាំងអស់គ្នា។
- រក្សាវត្ថុលេងខ្លះដែលពាក់ព័ន្ធនឹងសកម្មភាពរាងកាយដូចជាបាល់លេងតាមឆ្នេរខ្សាច់ដែលអាចប្រើមាត់ផ្តុំសំបាប់ និងធុងទឹកតូចនៅក្នុងស្បែកមួយសម្រាប់ពេលដែលលោកអ្នកចាកចេញពីផ្ទះ នៅក្នុងករណីមានឱកាសសម្រាប់លេង។ គ្រួសារដែលមានថយន្តគួរទុកវត្ថុទាំងនេះនៅក្នុងតូចរថយន្ត។
- ជួយនិងលើកទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកឲ្យលេងហ្គេមនៅខាងក្រៅ ហើយជួយកូនក្នុងការបង្កើតវិធីឯទៀតដើម្បីធ្វើចលនា។ លោកអ្នកគួរចូលរួម បើអាចធ្វើបាន។
- ឲ្យកូនលោកអ្នកចូលរួមក្នុងការកំណត់ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងសកម្មភាព ដូចជាអត្តពលកម្ម ការហែលទឹក រាំ ឬកីឡាសម្រាប់កុមារជាដើម។
- សូមចងចាំក្នុងការធ្វើជាជំរុំសម្រាប់កូនលោកអ្នកនិងធ្វើសកម្មភាពរាងកាយនៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់លោកអ្នកផ្ទាល់។

កាត់បន្ថយពេលវេលាសកម្មភាពពងកាយ

នៅពេលមានអាយុវ័យនៅមុនក្មេងៗសាលា កុមារមិនគួរពឹងផ្អែកលើការជិះរទេះដឹកកូនក្មេងតទៅទៀតឡើយ។ ទុកឲ្យកូនលោកអ្នកដើរ និងបន្ថែមពេលដំណើរបន្តិចទៀត បើត្រូវការ។

- រឹតត្បិតរយៈពេលមើលអេក្រងរបស់កូនលោកអ្នកកុំឲ្យច្រើនជាងពីរម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ពេលមើលអេក្រងមានរូបទាំងកុំព្យូទ័រនិងហ្វេសប៊ីក្រូនិកឯទៀត។
- ដើរជាជាងជិះរថយន្ត នៅពេលមានលទ្ធភាព។ នៅនឹងអាយុនេះ កុមារអាចដើរ ហើយចម្ងាយគួរតែបង្កើនបន្តិចម្តងៗ។
- មិនគួរចំណាយពេលអង្គុយប្រើទូរស័ព្ទច្រើនជាង 60 នាទីនៅក្រោមម្លូងក្នុងមួយថ្ងៃឡើយ លើកលែងតែក្នុងលក់។
- ផ្តល់កុមារនូវជម្រើសធ្វើសកម្មភាព បន្ទាប់ពីពេលខ្លះដែលគ្មានសកម្មភាពពងកាយ។

ពេលបរិភោគអាហាររបស់គ្រួសារ

ការបរិភោគជាគ្រួសារនៅពេលដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបាន គឺជាឱកាសអន្តរាគមន៍ក្នុងការចំណាយពេលជាមួយគ្នាដើម្បីនិយាយអំពីសកម្មភាពនិងព្រឹត្តិការណ៍នៃថ្ងៃនីមួយៗ។ សូមចំណាយពេលបរិភោគអាហាររួមគ្នានិងកុំឲ្យមានភាពតានតឹងនៅពេលបរិភោគអាហារ។ នៅពេលចុងអាទិត្យ សូមខិតខំបរិភោគអាហារពេលព្រឹកនៅពេលយឺតជាងធម្មតា ឬអាហារថ្ងៃត្រង់ ជាមួយសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់។

នៅពេលបរិភោគអាហារ៖

- ជំរុញទឹកចិត្តក្នុងការនិយាយនិងប្រាប់គ្នាអំពីសកម្មភាពនៅពេលថ្ងៃ
- ចៀសវាងការបំបែកអាហារណាមួយ ដូចជាដោយសារទូរទស្សន៍ វីទ្យុ ឬទូរស័ព្ទជាដើម
- ទុកឲ្យកូនលោកអ្នកសម្រេចចិត្តនៅពេលញ៉ាំឆ្អែតហើយ សូមកុំជជែកប្រកែកគ្នាអំពីអាហារ។
- ពិភាក្សានូវការផ្តល់ដំណឹងដ៏សាមញ្ញអំពីជីវជាតិដូចជា ‘ទឹកដោះគោជួយធ្វើឲ្យធ្មេញនិងឆ្អឹងរបស់អ្នកមានភាពរឹងមាំ’ ជាដើម។

អាហារចម្បងសម្រាប់មត្តេយ្យសាលា

កុមារវ័យស្មើគ្នាទៅទៀតនូវជំនាញនិងគំនិតថ្មីទាំងឡាយអំពីអាហារ នៅពេលញ៉ាំនៅក្រៅផ្ទះ។ កុមារអាចចូលរួមក្នុងការរៀបចំប្រអប់អាហារថ្ងៃត្រង់របស់ខ្លួននិងជួយអ្នកថែទាំរបស់ខ្លួនក្នុងការរៀបចំអាហារសម្រន់និងអាហារថ្ងៃត្រង់ដែលផ្តល់សុខភាពល្អ។ ការរៀបចំអាហារទាំងអស់គ្នាក៏អាចជាសកម្មភាពអប់រំនិងលេងសប្បាយផងដែរ។

មតិអំពីប្រអប់អាហារថ្ងៃត្រង់ មានរូបទាំង៖

- សាន់រឹច ផ្លែឈើស្រស់ និងទឹកដោះគោជួយកំប៉ុង
- សាច់ស្ករនិងបន្លែនៅក្នុងនំប៉័ងប្រភេទ pita ដោយមានផ្លែឈើកំប៉ុង និងទឹកដោះគោស្ករ
- អាចទុកទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោជូរ និងទឹកនៅក្នុងទូទឹកកកឲ្យរឹងកក នៅពេលមានអាកាសធាតុក្តៅ។

អាហារសម្រន់ដែលផ្តល់សុខភាពល្អ

អាហារសម្រន់ជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃការញ៉ាំអាហាររបស់កូនលោកអ្នក។ អ្វីៗដែលកុមារញ៉ាំ សំខាន់ជាងពេលដែលកុមារញ៉ាំ។ ជាការណែនាំ សូមធ្វើផែនការសម្រាប់ឲ្យកូនលោកអ្នកញ៉ាំអាហារចម្បងទាំងបី និងអាហារសម្រន់ 2-3 លើកក្នុងមួយថ្ងៃ។ សូមខិតខំលើកទឹកចិត្តឲ្យញ៉ាំអាហារចម្បងនិងអាហារសម្រន់នីមួយៗ នៅចន្លោះពេលគ្នាយ៉ាងតិច 1 ម៉ោងកន្លះទៅ 2 ម៉ោង ។ សូមខិតខំផ្តល់អាហារសម្រន់ដែលរួមមានផ្លែឈើ ផលិតផលទឹកដោះគោ និងគ្រាប់ស៊ីរ៉ូបូលធញ្ញជាតិសំរាប់។

អាហារបន្ថែម

នៅត្រឹមអាយុនេះ កុមារកំពុងចាប់ផ្តើមចូលចិត្តញ៉ាំអាហារជាមួយអ្នកដទៃ។ ជាញឹកញយ ការមានមិត្តភក្តិមានន័យថា កូនលោកអ្នកនឹងញ៉ាំនៅក្រៅផ្ទះកាន់តែញឹកញយ ដោយចូលរួមក្នុងពិធីជប់លៀង និងញ៉ាំនៅភោជនីយដ្ឋានលក់អាហារដែលចម្អិនយ៉ាងលឿន។ ការញ៉ាំម្តងម្កាលនូវស្ករគ្រាប់ ដំឡូង chips និងអាហារទិញពីហាងចម្អិនស្រាប់ មិនបង្កគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេប៉ុន្តែបើញ៉ាំញឹកញាប់ពេក អាហារទាំងនេះអាចបណ្តាលឲ្យ៖

- ការញ៉ាំដ៏តិចតួចនូវអាហារមានជីវជាតិឯទៀត
- ការញ៉ាំអាហារដែលមានថាមពលខ្ពស់ និងលទ្ធភាពនៃការមានរាងកាយធ្ងន់ពេក
- លទ្ធភាពខ្លាំងឡើងនៃដង្កូវស៊ីធ្មេញ
- ទល់លាមក។

ញ៉ាំអាហារទាំងនេះនៅពេលម្តងម្កាល នៅក្នុងពិធីជប់លៀងជាមួយមិត្តភក្តិ ឬឱកាសពិសេសជាមួយសមាជិកឯទៀតរបស់គ្រួសារ។

ភោសជ្ជៈដែលផ្តល់សុខភាពល្អ

កុមារសកម្មត្រូវការជាតិទឹកយ៉ាងច្រើន។ សូមលើកទឹកចិត្តកុមារឲ្យញ៉ាំទឹកជាភោសជ្ជៈចម្បងរបស់ខ្លួន។

ភោសជ្ជៈផ្អែមដូចជាទឹកបន្លែផ្លែឈើ ទឹកបន្លែផ្លែឈើមានលាយស្ករច្រើន (cordial) និងទឹកក្រូចកំប៉ុង មិនមែនជាតម្រូវការនៃអាហារផ្តល់សុខភាពល្អទេ ហើយមិនគួរឲ្យកុមារញ៉ាំឡើយ។

កុមារអាយុតិចជាងពីរឆ្នាំគួរញ៉ាំទឹកដោះគោនិងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោដែលមានជាតិក្រែមពេញលេញ។ ទឹកដោះគោផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោដែលកាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់ អាចផ្តល់ទៅឲ្យកុមារដែលអាយុពីរឆ្នាំឡើងទៅ ហើយទឹកដោះគោផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោដែលគ្មានជាតិក្រែម ក៏អាចផ្តល់ទៅឲ្យកុមារដែលមានអាយុប្រាំឆ្នាំឡើងទៅផងដែរ។

ព័ត៌មានជំនួយដ៏សំខាន់ៗសម្រាប់កុមារមត្តេយ្យសាលា

- ផ្តល់អាហារចម្រុះផ្សេងៗគ្នា ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- លើកទឹកចិត្តការបរិភោគដែលផ្តល់សុខភាពល្អសម្រាប់ជនរងរូបក្នុងគ្រួសារ។
- ទុកឲ្យកូនសម្រេចថា តើគេញ៉ាំឆ្អែតហើយឬក៏ឃ្នានអាហារ។
- ផ្តល់អាហារសម្រន់ដែលផ្តល់សុខភាពល្អនៅចន្លោះពេលបរិភោគអាហារទាំងឡាយ។
- លើកទឹកចិត្តកុមារឲ្យជួយរៀបចំចម្អិនអាហារ។
- លើកទឹកចិត្តក្នុងការញ៉ាំទឹក ជាភោសជ្ជៈចម្បង។
- រីករាយពេលបរិភោគអាហារដែលចូលរួមដោយគ្រួសារ និងការធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នា។
- ដាក់កម្រិតកំណត់លើពេលវេលាសកម្មភាពពងកាយ។
- លើកទឹកចិត្តការលេងដែលពាក់ព័ន្ធនឹងសកម្មភាពដែលមានរយៈពេលយ៉ាងតិច 60 នាទីដោយមានគម្រោង និងការរៀបចំ។
- អនុញ្ញាតពេលយ៉ាងតិច 60 នាទី (ចែកពេញមួយថ្ងៃ) និងរហូតដល់បួនប្រាំម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ សម្រាប់ការលេងតាមការច្នៃប្រឌិតនិងគ្មានការរៀបចំ។
- ភោសជ្ជៈផ្អែមដូចជាទឹកបន្លែផ្លែឈើ ទឹកបន្លែផ្លែឈើលាយស្ករច្រើន(cordial) និងទឹកក្រូចកំប៉ុង មិនមែនជាការចាំបាច់ទេ។

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
អនុញ្ញាតដោយរដ្ឋាភិបាលនៃរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា ក្រុងមែលប៊ែន។
បោះពុម្ពលើក្រដាសប្រើការវេញដោយ [insert printer details].