

‘សាកញ្ជាំវា – កូននឹងចូលចិត្តវា!’ បន្លែនិងផ្លែឈើសម្រាប់កុមារ

បន្លែផ្លែឈើចម្រុះពណ៌និងស្រួយ អាចជាផ្នែកដ៏រីករាយមួយនៃការរស់នៅរបស់កូនលោកអ្នក។ ទារកភាគច្រើនញាំបន្លែផ្លែឈើ ជាអាហាររឹងដំបូងរបស់ពួកគេ។ ក្រោយពីដំបូង មាតាបិតាអាចឃើញកូនរើសអាហារខ្លាំងឡើង នៅពេលដែលកូនក្លាយជាអ្នកញាំអាហារដោយខ្លួនឯង។ ជាញឹកញយ ការរើសអាហារនេះអាចបណ្តាលឲ្យមានការញាំផ្លែឈើឬបន្លែកាន់តែតិចទៅ។

ហេតុការណ៍នេះអាចធ្វើឲ្យបារម្ភ ប៉ុន្តែជាធម្មតា មិនធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ។

លោកអ្នកគ្មានលទ្ធភាពបង្ខំកុមារឲ្យញាំបន្លែផ្លែឈើថែមទៀតទេ។ វិធីល្អបំផុតគឺថា មាតាបិតាត្រូវបរិភោគនិងចូលចិត្តបន្លែផ្លែឈើដោយខ្លួនឯងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ វិធីនេះអាចត្រូវការពេល ប៉ុន្តែកុមាររៀនបានល្អបំផុត តាមរយៈការមើលឃើញមាតាបិតានិងគ្រួសារ។ ដូច្នោះ សូមរក្សាការខិតខំ!

មានមូលហេតុជាច្រើនសម្រាប់ឲ្យជនរាល់រូបរីករាយក្នុងការបរិភោគបន្លែផ្លែឈើចម្រុះផ្សេងៗគ្នា។ បន្លែផ្លែឈើផ្តល់វីតាមីនដ៏សំខាន់ ដូចជាវីតាមីនសេ និងអាស៊ីដ្យូលិក។ បន្លែផ្លែឈើក៏មានសារធាតុរុក្ខជាតិ ឯទៀតផងដែរ ដែលត្រូវបានគិតថា ជួយបង្ការកុំឲ្យកើតជំងឺខ្លះ។

តើផ្លែឈើនិងបន្លែចំនួនប៉ុន្មាន?

ពលរដ្ឋអូស្ត្រាលីទាំងអស់ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យបរិភោគផ្លែឈើពីរ និងបន្លែប្រាំ ក្នុងមួយថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែកុមារនិងជនពេញវ័យជាច្រើនមិនបរិភោគតាមចំនួននេះទេ។

ជួនកាល កុមារចាប់ផ្តើមរំពឹងញាំអាហារសម្រន់ដែលមានស្ករនិងជាតិខ្លាញ់ច្រើន ព្រមទាំងមាន‘រសជាតិឆ្ងាញ់’ជាជំនួសទៅវិញ ឬមាតាបិតាប្រហែលជាលះបង់ការឲ្យបន្លែផ្លែឈើ ដោយសារតែជាញឹកញយ កុមារទុកអាហារនេះចោលក្នុងចាន ឬនៅក្នុងប្រអប់អាហារថ្ងៃត្រង់។

ទំហំនៃអាហារដែលកុមារញាំអាចមានតិចតួច ហើយផ្អែកលើអាយុ ការឃ្នាន និងកម្រិតសកម្មភាព។

សូមចងចាំថា ចំនួនណាមួយនៃបន្លែនិងផ្លែឈើ មានភាពប្រសើរជាងការមិនញាំទាល់តែសោះ ហើយសូមរកមើលវិធីទាំងឡាយជានិច្ចដើម្បីបន្ថែមបរិមាណទៀត។ សូមផ្តោតលើប្រភេទចម្រុះផ្សេងៗគ្នា – ដូច្នោះ បន្លែនិងផ្លែឈើត្រូវមានពណ៌ខុសៗគ្នាជាច្រើនមិនត្រឹមតែចំនួនតែប៉ុណ្ណោះទេ។

តើវិធីណាដែលខ្ញុំអាចធ្វើឲ្យកូនខ្ញុំញាំបន្លែនិងផ្លែឈើឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់?

ជំហានដំបូងគឺលោកអ្នកត្រូវបរិភោគនិងចូលចិត្តបន្លែផ្លែឈើរៀងរាល់ថ្ងៃ។

ជាការសំខាន់ក្នុងការរក្សាការផ្តល់បន្លែផ្លែឈើតាមវិធីផ្សេងៗគ្នា ដោយសារតែកុមាររៀនញាំអ្វីៗដែលខ្លួនធ្លាប់ស្គាល់។ កុំសន្មតថា កូនលោកអ្នកមិនចូលចិត្តបន្លែឬផ្លែឈើជាក់លាក់ណាមួយឡើយ; ពេលក្រោយដែលលោកអ្នកឲ្យកូន អាចជាថ្ងៃដែលកូនលោកអ្នកសម្រេចចិត្តសាកល្បងញាំវា។ រសជាតិរបស់កុមារផ្លាស់ប្តូរតាមអាយុ។

ជំហានសំខាន់ប្រាំដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ

1. ការចូលរួម

- ឲ្យកូនលោកអ្នកចូលរួមក្នុងការជ្រើសយកផ្លែឈើឬបន្លែមួយណាដែលគេចង់បាន។
- យកកូនលោកអ្នកទៅទិញបន្លែផ្លែឈើ និងអនុញ្ញាតឲ្យកូនមើលឃើញ ហិតក្លិន និងកាន់ស្លាបផ្លែឈើនិងបន្លែទាំងនោះជាមួយលោកអ្នក។
- អនុញ្ញាតឲ្យកូនលោកអ្នកជួយលាងសម្អាត និងរៀបចំផ្លែឈើនិងបន្លែ។ សូមប្រើឱកាសនេះដើម្បីឆែកពិនិត្យពណ៌និងរូបរាងថ្មីទាំងឡាយ។

- លើកទឹកចិត្តការរៀនសូត្រជំនាញរបស់កូនដោយអនុញ្ញាតឲ្យកូនធ្វើសាឡាដ៍សាមញ្ញមួយដើម្បីញាំដោយខ្លួនឯង។
- រាប់ផ្លែទំពាំងបាយជូ ឬផ្លែប៊ែរី ដែលនៅក្នុងចានតោមមួយជាមួយគ្នា។
- ដាំបន្លែឬតិណជាតិខ្លះនៅក្នុងសួនច្បារឬជើងដំណាំ។ អនុញ្ញាតឲ្យកូនលោកអ្នកស្រោចទឹកនិងថែទាំដំណាំនេះ។

2. ការរីករាយ

- សូមចងចាំក្នុងការរីករាយបរិភោគអាហារទាំងអស់គ្នាជាមួយនឹងកូនលោកអ្នក នៅពេលមានលទ្ធភាព។ បើកូនឃើញលោកអ្នកបរិភោគនិងចូលចិត្តបន្លែផ្លែឈើផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនមុខ កូនទំនងជាចូលរួមជាមួយលោកអ្នកដែរ។
- ជួនកាល កុមារអាចចូលចិត្តញាំបន្លែនៅ ជាងបន្លែឆ្អិន។
- កុមារអាចបដិសេធអាហារថ្មីទាំងឡាយ បើពេលបរិភោគអាហារមានភាពតានតឹង ដូច្នោះសូមខិតខំយកចិត្តទុកដាក់លើភាពល្អប្រសើរអំពីអាហារ និងចៀសវាងការជជែកប្រកែកគ្នា។

3. ការបង្ហាញឲ្យឃើញ

- ទុកផ្លែឈើស្រស់មួយចានឲ្យមានជាស្រេច និងបន្លែដូចជាសណ្តែក peas ប៉េងប៉ោះឈើ កូនការ៉ុតតូចៗ និងផ្សិត នៅក្នុងទូទឹកកក ដើម្បីងាយយកធ្វើជាអាហារសម្រន់។
- រៀបបន្លែផ្លែឈើនៅលើចានដែលមើលទៅតូចៗចាប់អារម្មណ៍ ។ ឲ្យញាំបន្លែផ្លែឈើមានពណ៌ខុសៗគ្នា ហើយកាត់វាជាដុំតូចៗ និងដាក់លើចានពិសេសមួយ។
- ចំពោះក្មេងដែលមិនសូវចង់ញាំ សូមរក្សាការព្យាយាមឲ្យផ្លែឈើនិងបន្លែថ្មីណាមួយ ក្នុងមួយអាទិត្យម្តង។

4. រួមបញ្ចូលផ្លែឈើនិងបន្លែនៅពេលមានលទ្ធភាព

- រួមបញ្ចូលបន្លែផ្លែឈើតាមវិធីផ្សេងៗគ្នា ព្រមទាំងនៅពេលបរិភោគអាហារចម្បង និងអាហារសម្រន់ភាគច្រើន។
- ជាជាងស្វែងរករបៀបធ្វើម្ហូបថ្មី សូមខិតខំបង្កើនភាពផ្សេងៗគ្នាឬបរិមាណនៃបន្លែ ដែលបន្ថែមទៅលើរបៀបធ្វើម្ហូបជាទីពេញចិត្តរបស់គ្រួសារដូចជាទឹកស្រូបផាស្តា សម្ល ឬសា។
- រួមបញ្ចូលបន្លែនិងផ្លែឈើទៅក្នុងអាហារសម្រន់ផងដែរ។ សូមសាកល្បងឲ្យពេញទាំងស្រុងជំងឺជំងឺ jacket potato ពោតលីងសាមញ្ញធ្វើនៅផ្ទះ បន្លែចំណិតជាមួយទឹកជ្រលក់សាលា ឬគ្រឿងជ្រលក់ ព្រមទាំងនំ muffin នំ pikelet ឬនំដែលបន្ថែមផ្លែឈើឬបន្លែ។ បរិភោគបំណែកផ្លែឈើឬបន្លែកក ផ្លែឈើដោតចង្កាក់ ផ្លែឈើចម្អិនបង្កើនផ្លែឈើ និងផ្លែឈើកំប៉ុងនៅក្នុងទឹកផ្លែឈើធម្មជាតិ។

5. រក្សាការព្យាយាម

- កុមារត្រូវការឱកាសដើម្បីរៀនសូត្រ ឬជូនកាលរៀនសូត្រឡើងវិញ ដើម្បីចូលចិត្តញ៉ាំផ្លែឈើនិងបន្លែ។ កិច្ចការរបស់លោកអ្នកគឺធ្វើឲ្យមានបន្ថែមផ្លែឈើ។ សូមចងចាំថា កុមារអាចត្រូវការមើលឃើញផ្លែឈើឬបន្លែណាមួយ ចំនួនចាប់ពីដប់ដងឡើងទៅ មុនពេលគេក្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីសាកល្បងញ៉ាំវា។
- រួមបញ្ចូលជាទិដ្ឋភាពនៃបន្លែឬផ្លែឈើមួយចំណែកតូចនៅលើចានអាហារកូន។ លើកទឹកចិត្តកូនឲ្យសាកល្បងញ៉ាំ ប៉ុន្តែទុកឲ្យកូនសម្រេចចិត្តថា តើគួរញ៉ាំឬទេ។
- ប្រហែលជាផ្តល់បន្ថែមស្រស់ដ៏ស្រួយខ្លះ មុនពេលអាហារចម្បង នៅពេលដែលជាញឹកញយ កូនឃ្លានអាហារបំផុត។
- ជំទាស់នឹងការជំរុញឲ្យរៀបរយចម្រើនអាហារផ្សេងៗពីអាហារដែលលោកអ្នកបានរៀបចំរួចហើយ។ កុមារអាចជ្រើសយកការមិនញ៉ាំអាហារមួយចំនួន ប៉ុន្តែនឹងរៀនទទួលយកអាហារដែលផ្តល់ឲ្យ បើគ្មានជម្រើសផ្សេងទៀតទេនោះ។

តើផ្លែឈើនិងបន្លែអ្វីខ្លះដែលផ្តល់សុខភាពល្អបំផុត?

បន្លែនិងផ្លែឈើទាំងអស់ផ្តល់សុខភាពល្អ! បន្លែនិងផ្លែឈើអាចមានពណ៌ រូបរាង សារធាតុ ឬពូជណាមួយ។ បន្លែផ្លែឈើអាចនៅស្រស់ កកក្នុងទូទឹកកកក្នុងកំប៉ុង ឬក្រៀម។ បន្លែផ្លែឈើអាចនៅ ចំហុយធ្វើឲ្យបាត់ពណ៌ ស្មៅ ចម្អិនក្នុងម៉ែក្រូវ៉េរី ឆា ឬដុត។ ភាពផ្សេងៗគ្នាមានសារសំខាន់បំផុត។

ខិតខំជ្រើសយកបន្លែនិងផ្លែឈើដែលមានពណ៌ផ្សេងៗគ្នា ជាពិសេសពណ៌លឿង បៃតង និងក្រហម។ ឧទាហរណ៍ខ្លះមានដូចជាឪឡឹក ការ៉ុត ល្ពៅ ផ្លែឈើមានគ្រាប់ ប្រុកខ្នុរ ស្ពីនិច ប៊ែរី បន្លែមានស្លឹកបៃតង និងប៉េងប៉ោះ។

ចុះអំពី...វិញនោះ

ទឹកផ្លែឈើ និងទឹកបន្លែ?

ជាការរឹតតែប្រសើរក្នុងការញ៉ាំផ្លែឈើឬបន្លែ ជាជំនួសឲ្យទឹកបន្លែផ្លែឈើ និងញ៉ាំទឹកមួយកែវពេញដើម្បីបំបាត់ការស្រេកទឹក។ ទឹកបន្លែផ្លែឈើ អាចជាប្រភពល្អមួយនៃវីតាមីនខ្លះ ប៉ុន្តែគុណវិបត្តិគឺថាទឹកបន្លែផ្លែឈើនេះមានជាតិស្ករធម្មជាតិយ៉ាងច្រើន និងជាតិសរសៃតិចតួច។ បើលោកអ្នករួមបញ្ចូលទឹកបន្លែផ្លែឈើនៅក្នុងការញ៉ាំអាហាររបស់កូន សូមរឹតត្បិតវាឲ្យមានត្រឹមតែមួយកែវតូចក្នុងមួយថ្ងៃ។

ជំងឺជំងឺ chip និងជំងឺជំងឺ crisps?

chip និង crisp ធ្វើពីជំងឺជំងឺ ប៉ុន្តែត្រូវបានរៀបចំតាមរយៈការចម្អិនឬចៀនក្នុងប្រេង។ អាហារនេះមានជាតិខ្លាញ់និងអំបិលច្រើន ហើយយកល្អគួរបរិភោគម្តងម្កាលតែប៉ុណ្ណោះ។

នំដុំ ឬ នំបន្ទះសំប៉ែតធ្វើពីផ្លែឈើ?

ជាធម្មតា នំទាំងនេះមានជាតិផ្លែឈើខ្លះ ប៉ុន្តែក៏មានជាតិស្ករច្រើនណាស់និងជាតិសរសៃតិចដែរ ហើយស្អិតជាប់នឹងធ្មេញរបស់កុមារ ដូច្នេះយកល្អគួរចៀសវាងនំទាំងនេះ។

ថ្នាំសម្លាប់សត្វចង្រៃ?

ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថា បរិមាណនៃថ្នាំសម្លាប់សត្វចង្រៃនៅលើបន្លែនិងផ្លែឈើស្រស់ មានកម្រិតទាបនិងត្រូវបានពិចារណាថាមានសុវត្ថិភាព ទោះជាសម្រាប់កុមារក្មេងខ្ចី និងមាតាដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយក៏ដោយ។ ត្រូវលាងសម្អាតបន្លែផ្លែឈើទាំងអស់ មុនពេលបរិភោគ ដើម្បីដកយកចេញនូវសារធាតុទាំងអស់នៃថ្នាំសម្លាប់សត្វចង្រៃ។

កក ឬ ក្នុងកំប៉ុង?

ទោះជាស្រស់គឺជាការប្រសើរក្តី ក៏បន្លែផ្លែឈើដែលកក ដាក់ក្នុងកំប៉ុង ឬក្រៀម អាចប្រើបាននៅពេលណាមួយក៏បាន ហើយអាចឲ្យលោកអ្នកសន្សំប្រាក់នៅក្នុងរដូវដែលមិនអាចមាន បន្លែផ្លែឈើស្រស់។ បន្លែផ្លែឈើប្រភេទនេះមានសមាសធាតុវីតាមីនដូចគ្នានឹងផលិតផលស្រស់ដែរ។

ស្នាក់ដោយសារផ្លែឈើនិងបន្លែនៅ?

កុមារក្មេងខ្ចីនិងកុមារតូចៗអាចចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែផ្លែឈើនៅ។ កុមារគួរអង្គុយនិងទទួលបានការមើលខុសត្រូវជានិច្ចនៅក្នុងពេលញ៉ាំអាហារទាំងអស់ ដោយមានរួមទាំងបន្លែផ្លែឈើនៅដែលកាត់ជាបំណែកនិងអាហាររឹងទាំងអស់។

ព័ត៌មានជំនួយសម្រាប់លើកទឹកចិត្តកុមារឲ្យញ៉ាំបន្លែផ្លែឈើ

- បរិភោគនិងចូលចិត្តបន្លែផ្លែឈើផ្សេងៗគ្នាដោយខ្លួនលោកអ្នក។
- ផ្តោតលើការឲ្យបន្លែផ្លែឈើខុសៗគ្នាជាច្រើនមុខ មិនមែនបរិមាណទេ។
- ព្យាយាមឲ្យបន្លែនិងផ្លែឈើ នៅពេលបរិភោគអាហារចម្បងនិងអាហារសម្រន់នីមួយៗ។
- ឲ្យកុមារចូលរួមក្នុងការសម្រេចចិត្តទិញបន្លែនិងផ្លែឈើ។
- រក្សាការផ្តល់បន្លែផ្លែឈើ ទោះជានៅពេលដែលកុមារចៀសវាងការញ៉ាំចំណីអាហារបែបនេះក៏ដោយ។
- ចងចាំក្នុងការសរសើរកូនលោកអ្នក ចំពោះការញ៉ាំដែលផ្តល់សុខភាពល្អ។

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។
បោះពុម្ពលើក្រដាសប្រើការវិញបាន ដោយ [insert printer details].