ការបរិភោគនិងលេងដែលផ្តល់សុខភាពល្អ សម្រាប់កុមារក្មេងខ្ចី (អាយុ 1–2 ឆ្នាំ)

សម្រាប់កុមារក្មេងខ្ចី ពិភពលោកគឺជាកន្លែងលេងសប្បាយនិងរំភើបមួយ នៅពេលដែលគេចាប់ផ្តើមស្វែងយល់ពីជីវិតដោយខ្លួនឯង។ នេះគឺជាពេលដើម្បីលើកទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកឲ្យចូលចិត្តអាហារគ្រួសារ សាកល្បងអាហារនិងរសជាតិចម្រុះគ្នា ព្រមទាំងចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពលេងប្រចាំថ្ងៃ។

តើកុមារក្មេងខ្ចីត្រូវការញ៉ាំអ្វីខ្លះ?

កុមារក្មេងខ្ចីគួរញ៉ាំអាហារដូចគ្នានឹងគ្រួសារទាំងមូល ដោយមានសារជាតិនិងរសជាតិផ្សេងៗគ្នា សម្រាប់ការមានជីវជាតិដែលមានតុល្យភាព។

ផ្តល់អាហារចម្រុះគ្នា ពីជំពូកអាហារដូចតទៅនេះ៖

- ផ្លែឈើ និងបន្លែ
- នំប៉័ង និងស៊ីរៀលធញ្ញជាតិ
- សាច់ ត្រី សាច់មាន់ ស៊ុត ពពួកសណ្តែក
- ទឹកដោះគោមានជាតិក្រែមពេញលេញ ឈីស និងទឹកដោះគោជូរ។

កុមារនឹងរៀនញ៉ាំអ្វីៗដែលគ្រួសារបរិភោគ បើកុមារទទួលអាហារដូចគ្នា និងមានការលើកទឹកចិត្តឲ្យសាកល្បងញ៉ាំអាហារនោះ។

តើអ្នកណាជាអ្នកទទួលខុសត្រូវនៅពេលបរិភោគអាហារ?

ការបរិភោគនិងពេលបរិភោគអាហារគឺជាកិច្ចខិតខំរួមគ្នា ដោយមានការរួមចំណែកគ្នារវាងមាតាបិតានិងកូន ក្នុងការគ្រប់គ្រង។

កុមារអាចដឹងអំពីបរិមាណអាហារដែលរាងកាយរបស់គេត្រូវការ ហើយញ៉ាំគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបំពេញតម្រូវការនេះ ប៉ុន្តែ បើត្រូវបានបង្ខំឲ្យញ៉ាំច្រើនហួស ឬញ៉ាំអាហារទាំងអស់នៅលើចានរបស់ខ្លួន កុមារអាចបាត់បង់សមត្ថភាពធម្មជាតិដើម្បីដឹងនូវរឿងនេះ នៅពេលកុមារឃ្លាន ឬញ៉ាំឆ្អែតហើយ។

នៅក្នុងរង្វង់គ្រួសារ មាតាបិតានិងកុមារមានតួនាទីខុសៗគ្នាសម្រាប់ពេលបរិភោគអាហារ៖

កិច្ចការរបស់មាតាបិតាគឺដើម្បីសម្រេច៖

- អាហារមួយណាដើម្បីផ្តល់ទៅឲ្យកូន
- ពេលផ្តល់អាហារ។

កិច្ចការរបស់កុមារគឺដើម្បីសម្រេច៖

- ថាតើខ្លួនគេនឹងញ៉ាំឬទេ
- បរិមាណដែលខ្លួនគេនឹងញ៉ាំ។

កូនខ្ញុំទំនងជាញ៉ាំតិចជាងកាលពីគ្រាមុន

ជាញឹកញយ លំនាំបរិភោគរបស់កុមារផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងវ័យកុមារក្មេងខ្ចី ហើយការញ៉ាំរើសអាចជាការធម្មតា។ ពិភពលោកបានក្លាយជាកន្លែងថ្មីនិងរំភើបមួយសម្រាប់កូនតូចលោកអ្នកសិក្សាស្វែងយល់ ហើយអាហារអាចមានសារសំខាន់កាន់តែតិចទៅនៅពេលដែលមានកិច្ចការត្រូវធ្វើជាច្រើនទៀត។

មានមូលហេតុខ្លះទៀតសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរការបរិភោគទាំងនេះ៖

ភាពយឺតយ៉ាវនៃការធំលូតលាស់

កុមារមិនធំលូតលាស់លឿននៅឆ្នាំទីពីររបស់ខ្លួនឡើយ ដែលមានន័យថា ជាញឹកញយ កុមារក្មេងខ្ចីត្រូវការអាហារកាន់តែតិច និងមានការស្រេកឃ្លានកាន់តែតិចផងដែរ។

បរិមាណដែលបរិភោគពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃអាចផ្លាស់ប្តូរជាខ្លាំង។ ទោះជាការផ្លាស់ប្តូរនេះអាចជាការបារម្ភសម្រាប់មាតាបិតាក្តី ក៏វាជាហេតុការណ៍ធម្មតា ហើយមិនមានន័យថា កូនលោកអ្នកកំពុងមានការលំបាកក្នុងការញ៉ាំអាហារ ឬមិនស្រួលខ្លួននោះទេ។

ការលំបាកក្នុងការបរិភោគអាហារ

ការបង្ហាញភាពមិនពឹងពាក់អ្នកដទៃជាផ្នែកមួយនៃការរីកចម្រើនធម្មតារបស់កុមារក្មេងខ្ចី ហើយជាញឹកញយ ហេតុការណ៍នេះមានរួមទាំងការបដិសេធមិនញ៉ាំអាហារ។ ការបដិសេធមិនញ៉ាំអាហារ មិនតែងតែមានន័យថា កូនលោកអ្នកមិនចូលចិត្តអាហារនេះទេ – កូនលោកអ្នកប្រហែលជាធ្វើតេស្តចង់ដឹងអំពីប្រតិកម្មដែលកើតមានចំពោះខ្លួនគេតែប៉ុណ្ណោះ!

- អាហារដោយឡែកមិនមែនជាការចាំបាច់ទេ។ សូមឲ្យកូនលោកអ្នកនូវអាហារដូចគ្នានឹងអាហារដែលបរិភោគដោយសមាជិកឯទៀតរបស់គ្រួសារ។
- ផ្តល់អាហារថ្មីនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានស្ងប់ស្ងាត់និងធូរស្រាលជាមួយគ្នានឹងអាហារដែលកូនលោកអ្នកធ្លាប់ញ៉ាំហើយ។
- បំបាត់ការបំបែកអារម្មណ៍ តាមរយៈការបិទទូរទស្សន៍ និងដាក់ប្រដាប់ប្រដារក្មេងលេងឲ្យឆ្ងាយពីកូន។
- ឲ្យកូនលោកអ្នកអង្គុយនៅតុញ៉ាំបាយជាមួយគ្រួសារ នៅពេលមានលទ្ធភាពធ្វើបាន ដើម្បីឲ្យកូនរៀនតាមរយៈការមើលឃើញ និងការធ្វើត្រាប់តាមអ្នកដទៃ។
- ផ្តល់អាហារនៅពេលបរិភោគអាហារជាច្រើនលើក បើកូនបដិសេធនៅលើកដំបូង – អាចត្រូវការការខិតខំច្រើនលើក ដើម្បីឲ្យកុមារទទួលយកអាហារថ្មីទាំងឡាយ។
- ផ្តល់អាហារតាមបរិមាណតិចតួចដើម្បីចាប់ផ្តើម និងឲ្យថែមទៀតបើត្រូវការ។
- ផ្តល់ពាក្យលើកទឹកចិត្ត ប៉ុន្តែកុំបង្ខំកូនលោកអ្នកឲ្យញ៉ាំ។
- កុំសន្មតថា កូនលោកអ្នកនឹងមិនចូលចិត្តអាហារជាក់លាក់ណាមួយឡើយ។
- អនុញ្ញាតឲ្យកូនលោកអ្នកឆែកមើលអាហារតាមរយៈការស្ទាបកាន់ និងរៀបចំខ្លួនជាស្រេចអំពីអាហារកំពប់រាយប៉ាយខ្លះ!
- ទុកឲ្យកូនលោកអ្នកញ៉ាំដោយខ្លួនឯង និងផ្តល់ជំនួយបើត្រូវការ។
- ដកអាហារចេញនៅក្រោយពេលប្រហែល 20 នាទី បើកូនលោកអ្នកមិនចាប់អារម្មណ៍តទៅទៀត។
- មិនគួរផ្តល់អាហារសម្រន់ដែលមិនសូវផ្តល់សុខភាពល្អ ដូចជាស្ករគ្រាប់ ឬការ៉េមគី ជាជម្រើសផ្សេង ឬការសូកប៉ាន់ឡើយ។ កុមារនឹងរៀនយ៉ាងរហ័សក្នុងការបដិសេធអាហារផ្តល់សុខភាពល្អ ដើម្បីរើសយកអាហារទាំងនោះទៅវិញ។
- ធ្វើជាគំរូណែនាំដ៏ល្អ។ កូនលោកអ្នកនឹងយកតម្រាប់តាមការបរិភោគអាហារផ្តល់សុខភាពល្អរបស់លោកអ្នក។

ការញ៉ាំតិចតួចដ៏ញឹកញាប់ និងការញ៉ាំអាហារសម្រន់

កុមារក្មេងខ្ចីជាច្រើនមិនធ្វើតាមលំនាំញ៉ាំអាហារចម្បងជាទំនៀមទម្លាប់ឡើយ ប៉ុន្តែចូលចិត្តញ៉ាំអាហារសម្រន់តិចតួចជាប្រក្រតីជាជំនួសវិញ។ បែបបទញ៉ាំតិចតួចដ៏ញឹកញាប់នេះសមស្របសម្រាប់ពោះកុមារក្មេងខ្ចី និងផ្តល់ការស្រូបចូលថាមពលដែលមិនប្រែប្រួល ដើម្បីឲ្យកុមារក្មេងខ្ចីធ្វើសកម្មភាពតទៅទៀត។ សូមខិតខំផ្តល់អាហារសម្រន់មានគ្រឿងជីវជាតិ ដែលមានរួមទាំងផ្លែឈើ ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ និងស៊ីរៀលធញ្ញជាតិសំរូប។

ជាការណែនាំមួយ សូមធ្វើផែនការឲ្យកុមារក្មេងខ្ចីរបស់លោកអ្នកញ៉ាំអាហារចម្បងបីលើក (អាហារទាំងនេះអាចមានបរិមាណតិចតួចតែប៉ុណ្ណោះ) និងអាហារសម្រន់ពីរទៅបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ សូមខិតខំលើកទឹកចិត្តឲ្យញ៉ាំអាហារចម្បងឬអាហារសម្រន់នីមួយៗ នៅចន្លោះពេលគ្នាយ៉ាងតិច 1ម៉ោងកន្លះ ទៅ 2ម៉ោង ។

តើខ្ញុំគួរផ្តល់ភេសជ្ជៈអ្វីខ្លះទៅឲ្យកូនខ្ញុំ?

កុមារចាប់ពីអាយុ 1–2 ឆ្នាំឡើងទៅនៅតែអាចញ៉ាំទឹកដោះម្តាយបានដែរ។ ភេសជ្ជៈឯទៀតទាំងអស់ដែលផ្តល់ទៅឲ្យកុមារក្មេងខ្ចី គួរដាក់នៅក្នុងពែង។

បើផ្តល់ឲ្យ ក្មេងខ្លះអាចឆ្អែតដោយសារការញ៉ាំភេសជ្ជៈជាពិសេសភេសជ្ជៈផ្អែមដូចជាទឹកបន្លែផ្លែឈើជាដើម ដែលធ្វើឲ្យក្មេងញ៉ាំអាហាររឹងបានតិចតួច។ ការញ៉ាំភេសជ្ជៈផ្អែមជាប្រក្រតី ក៏អាចបង្កើនលទ្ធភាពនៃការមានរូបរាងធំធាត់ហួស និងដង្កូវស៊ីធ្មេញផងដែរ។

- ផ្តល់អាហារជាដំបូងសិន បន្ទាប់មកឲ្យភេសជ្ជៈនៅពេលបរិភោគអាហារនិងពេលញ៉ាំអាហារសម្រន់។
- ផ្តល់ទឹកដោះគោដែលមានជាតិខ្លាញ់ពេញលេញចំនួនដល់ទៅបីកែវក្នុងមួយថ្ងៃ និងឲ្យទឹកធម្មតានៅគ្រាងទៀត។ អាចផ្តល់ទឹកដោះគោនិងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោដែលកាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់ ទៅឲ្យក្មេងដែលមានអាយុពីរឆ្នាំឡើងទៅ។ ទឹកដោះគោនិងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោដែលគ្មានជាតិក្រែម មិនសមរម្យសម្រាប់កុមារមានអាយុតិចជាងប្រាំឆ្នាំឡើយ។
- ភេសជ្ជៈផ្អែមដូចជាទឹកបន្លែផ្លែឈើ ទឹកបន្លែផ្លែឈើលាយស្ករច្រើន(cordial) និងទឹកក្រូចកំប៉ុងមិនមែនជាភេសជ្ជៈចាំបាច់ទេ។

ពេលណាដែលខ្ញុំគួរបារម្ភអំពីការបរិភោគ?

មាតាបិតាជាច្រើនបារម្ភអំពីការបរិភោគរបស់កូន ជាពិសេសកុមារក្មេងខ្ចីៗ នៅពេលដែលការញ៉ាំនិងការឃ្លានអាហារទំនងជាមានភាពខុសគ្នានៅពេលរៀងរាល់ថ្ងៃ។ សូមចងចាំថា ហេតុការណ៍នេះជាឥរិយាបថបរិភោគជាធម្មតារបស់កុមារក្មេងខ្ចី។ ប៉ុន្តែ លោកអ្នកគួរសុំជំនួយពីអ្នកវិជ្ជាជីវៈ បើ៖

- លោកអ្នកបារម្ភអំពីការធំលូតលាស់ ឬសុខភាពរបស់កូនលោកអ្នក
- កូនលោកអ្នកមិនស្រួលខ្លួន អស់កម្លាំង និងមិនញ៉ាំអាហារ
- ពេលបរិភោគអាហារបណ្តាលឲ្យមានការលំបាកចិត្តនិងការរំជួលចិត្តយ៉ាងច្រើន។

ការលេងយ៉ាងសកម្ម

ការលេងយ៉ាងសកម្មមានសារសំខាន់សម្រាប់ការរីកចម្រើនរបស់កុមារក្មេងខ្ចី។ ផលប្រយោជន៍នៃការលេងយ៉ាងសកម្មដ៏ទៀងទាត់មានរួមទាំងការ៖

- ពង្រឹងបេះដូងនិងឆ្អឹងឲ្យបានមាំមួន
- ពង្រឹងសាច់ដុំ និងការបង្កើតជំហរដងខ្លួននិងដៃជើងឲ្យបានល្អ
- រក្សាទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អ
- ជួយដល់ការគេង
- ទំនាក់ទំនងមានមិត្តភក្តិ
- បង្កើតជំនាញចលនាបឋម
- ជំរុញការសម្របសម្រួលដ៏ល្អ។

ការលេងនៅខាងក្រៅដោយសេរីនិងសាមញ្ញ មានភាពល្អប្រសើរសម្រាប់កុមារក្មេងខ្ចី។ ការលេងសម្ភារៈទាំងឡាយដូចជាសំបកកង់ បាល់ទន់សម្រាប់លេងតាមឆ្នេរខ្សាច់ និងឡាំងក្រដាស ជំរុញទឹកចិត្តឲ្យមានការគិតស្រមៃ និងផ្តល់ឱកាសសម្រាប់រៀន។ ការស្វែងរកកន្លែងល្អៗទាំងឡាយសម្រាប់កុមារក្មេងខ្ចីលេង អាចមានភាពសាមញ្ញ ដូចជាការរកខ្សាច់ ទឹក ស្លឹកឈើ ឬដុំថ្មខ្លះជាដើម។ ការធ្វើតាមអ្នកឯទៀតដែលធ្វើសកម្មភាពនិងការយោលខ្លួនទៅតាមសម្លេងតន្ត្រី ផ្តល់ភាពសប្បាយនិងការរៀនសូត្រសម្រាប់កុមារក្មេងខ្ចី។

ជំរុញទឹកចិត្តឲ្យធ្វើសកម្មភាព និងលេងជារៀងរាល់ថ្ងៃ

មតិសម្រាប់កុមារក្មេងខ្ចី៖

- ការលេងយ៉ាងសកម្មដែលមានផែនការនិងមានរយៈពេលយ៉ាងតិច 30 នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ដូចជាក្រុមលេងជាមួយគ្នា ថ្នាក់រៀនហែលទឹក និងថ្នាក់រៀនរបាំជាដើម។
- ការលេងដោយសេរីដែលគ្មានការរៀបចំ រយៈពេលយ៉ាងតិច 60 នាទី រហូតដល់បួនប្រាំម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- មិនគួរចំណាយពេលអង្គុយឬទម្រេតស្ងៀមច្រើនជាង 60 នាទីនៅគ្រានីមួយៗឡើយ លើកលែងតែគេងលក់។
- មិនគួរឲ្យកុមារក្មេងខ្ចីដែលមានអាយុតិចជាងពីរឆ្នាំមានពេលមើលអេក្រង់ ដោយមានរួមទាំងការមើលទូរទស្សន៍ និងកុំព្យូទ័រឡើយ។
- សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុពីរឆ្នាំឡើងទៅ ពេលមើលអេក្រង់គួរត្រូវបានរក្សាឲ្យបានខ្លី ដោយតិចជាងពីរម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ និងនៅក្រោមការមើលខុសត្រូវរបស់មាតាឬបិតា ឬអ្នកថែទាំ។ កុមារអាចទទួលប្រយោជន៍ពីឱកាសសិក្សាអប់រំដែលផ្តល់ដោយបណ្តាសកម្មភាពតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ។
- ចៀសវាងការមើលទូរទស្សន៍ជាទម្រង់នៃការលេង – សូមផ្តល់ដុំប្លុកលេង ឬហ៊ុមសាមញ្ញជាជំនួសវិញ។
- កុមារមានអាយុច្រើនជាងពីរឆ្នាំ មិនគួរពឹងផ្អែកលើរទេះដឹកក្មេងទាំងស្រុងទេ។ឲ្យកូនលោកអ្នកដើរចម្ងាយជិតៗ។ បើដើរឆ្ងាយ សូមបំបែកជាដំណើរខ្លីៗដោយឲ្យមានការឈប់សម្រាកដើម្បីលេង។
- ក្នុងភាពជាគ្រួសារ សូមខិតខំដើរជាជំនួសឲ្យការជិះរថយន្ត នៅពេលមានលទ្ធភាព។
- បង្កើតបទវិន័យគ្រួសារអំពីថាតើអនុញ្ញាតឲ្យមានពេលគ្មានសកម្មភាពរាងកាយរយៈពេលប៉ុន្មាន និងបង្ខំឲ្យមានពេលពាក់ព័ន្ធនឹងសកម្មភាពរាងកាយទាំងអស់គ្នា។
- សុំឲ្យសមាជិកឯទៀតរបស់គ្រួសារ ដោយមានរួមទាំងជីដូនជីតា និងអ្នកថែទាំ គាំទ្របទវិន័យគ្រួសារ ដែលលោកអ្នកកំណត់។

ព័ត៌មានជំនួយដ៏សំខាន់សម្រាប់ការញ៉ាំនិងការលេងរបស់កុមារក្មេងខ្ចី

- ការឃ្លាននិងការញ៉ាំអាហាររបស់កុមារក្មេងខ្ចីអាចមានភាពខុសៗគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- កុមារក្មេងខ្ចីត្រូវការអាហារចម្បងតាមបរិមាណតិចតួច និងអាហារសម្រន់ជាប្រក្រតី។
- ជំរុញទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកក្នុងការញ៉ាំអាហារជាមួយគ្រួសារ។
- អនុញ្ញាតឲ្យកូនប្រាប់លោកអ្នកថាគេញ៉ាំឆ្អែតហើយ។ សូមកុំបង្ខំក្មេងឲ្យញ៉ាំអាហារទាំងអស់ដែលនៅលើចាន។
- មាតាបិតាសម្រេចនូវអាហារដែលត្រូវផ្តល់ និងពេលដែលត្រូវផ្តល់អាហារនេះ។
- កុមារសម្រេចថាតើគេនឹងញ៉ាំឬទេ និងបរិមាណនៃអាហារ។
- កុមារអាចបដិសេធអាហារថ្មីនៅគ្រាដំបូង – សូមមានភាពអត់ធ្មត់ និងរក្សាការផ្តល់តទៅទៀត។
- អនុញ្ញាតឲ្យកូនញ៉ាំដោយខ្លួនឯង។ ត្រៀមជួយបើត្រូវការ។
- ប្រើពែងសម្រាប់ការផ្តល់ភេសជ្ជៈទាំងអស់។
- ភេសជ្ជៈផ្អែម ដូចជាទឹកបន្លែផ្លែឈើ ទឹកបន្លែផ្លែឈើលាយស្ករច្រើន(cordial) និងទឹកក្រូចកំប៉ុង មិនមែនជាការចាំបាច់ទេ។
- កុមារតូចៗគួរអង្គុយនិងមានការមើលខុសត្រូវជានិច្ច នៅពេលញ៉ាំអាហារ។
- ចៀសវាងអាហាររឹងតូចៗ ដូចជាគ្រាប់ផ្លែឈើនិងស្ករគ្រាប់រឹង។
- សកម្មភាពនានាដូចជាការរាំនិងការទៅលេងនៅឯទីធ្លាលេង ជាសរុបគួរតែមានរយៈពេលមួយម៉ោងនៃសកម្មភាពរាងកាយប្រចាំថ្ងៃ។
- លោកអ្នកមិនត្រូវការចូលរួមលេងជានិច្ចទេ – សូមផ្តល់កន្លែងមានសុវត្ថិភាពមួយដែលលោកអ្នកអាចមើលខុសត្រូវបាន។
- រកមើលឱកាសសម្រាប់លេងជាមួយកុមារឯទៀតនិងប្រើការលេងដោយសេរីនៅក្រៅផ្ទះ នៅក្នុងតំបន់ជិតខាង នៅពេលដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបាន។
- រក្សាវត្ថុលេងដែលពាក់ព័ន្ធនឹងសកម្មភាពឲ្យនៅក្បែរខ្លួន នៅពេលចាកចេញពីផ្ទះ ក្រែងលោមានឱកាសលេង។
- រឹតត្បិតពេលគ្មានសកម្មភាពរាងកាយ ដូចជាការអង្គុយមើលអេក្រង់ជាដើម។

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].