

ហេតុអ្វីបានជាមិនគួរផ្តល់ភេសជ្ជៈផ្អែមទៅឲ្យកុមារ

ជាញឹកញយ ទារកនិងកុមារចូលចិត្តទឹកដែលមានរសជាតិផ្អែម។ ប៉ុន្តែភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករ ដូចជាទឹកបន្លែផ្លែឈើ ទឹកក្រូចកំប៉ុង ឬទឹកបន្លែផ្លែឈើលាយស្ករច្រើន ជាភេសជ្ជៈមិនចាំបាច់ទេ ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព បើញ៉ាំច្រើន។

តើភេសជ្ជៈផ្អែមគឺជាអ្វី?

ភេសជ្ជៈផ្អែមមានរួមទាំងទឹកបន្លែផ្លែឈើ ទឹកក្រូចកំប៉ុង ទឹកផ្តល់ថាមពល ទឹកបន្លែផ្លែឈើលាយស្ករច្រើន (cordial) ទឹកខនិជដែលលាយរសជាតិផ្អែម និងភេសជ្ជៈសម្រាប់អ្នកកីឡាទាំងអស់ ដែលទិញឬធ្វើនៅផ្ទះ។ ទឹកបន្លែផ្លែឈើមានជាតិស្ករ ដែលមានជាធម្មជាតិនៅក្នុងផ្លែឈើស្រស់ ប៉ុន្តែវិធីតែមានជាតិស្ករខ្លាំងឡើងនៅពេលច្របាច់យកទឹកសុទ្ធ។

នៅក្នុងពេលដែលទឹកដោះម្តាយ ម្សៅទឹកដោះគោ និងទឹកដោះគោនបន្ថែមរសជាតិ មានជាតិស្ករមួយប្រភេទដែលហៅថាឡាក់តូសនោះក៏ភេសជ្ជៈទាំងនេះ មិនត្រូវបានចាត់ទុកថាជាភេសជ្ជៈផ្អែមឡើយ។ ទឹកដោះគោមានសារសំខាន់សម្រាប់កុមារ ដោយសារតែវាមានជាតិកាល់ស្យូម ដែលត្រូវការសម្រាប់ឆ្អឹងដែលមានសុខភាពល្អ និងគ្រឿងជីវជាតិសំខាន់ៗទៀត សម្រាប់ការធំលូតលាស់ និងការរីកចម្រើន។

តើបរិមាណប៉ុន្មានដែលច្រើនហួស?

កុមារមិនត្រូវការទឹកបន្លែផ្លែឈើ ឬភេសជ្ជៈផ្អែមណាមួយទៀត ដើម្បីឲ្យមានការញ៉ាំអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ និងមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់នោះឡើយ។ បើលោកអ្នករូបបញ្ជូលភេសជ្ជៈផ្អែមទៅក្នុងការញ៉ាំអាហាររបស់កូនលោកអ្នក សូមរឹតត្បិតភេសជ្ជៈនេះ ឲ្យមកនៅត្រឹមមួយកែវតូចក្នុងមួយថ្ងៃ។ ការញ៉ាំភេសជ្ជៈផ្អែម កាត់បន្ថយគុណភាពជីវជាតិនៃការញ៉ាំអាហាររបស់កូនលោកអ្នក ហើយក៏បង្រៀនកុមារអំពី 'ទម្លាប់' ញ៉ាំភេសជ្ជៈផ្អែមផងដែរ។

ហេតុអ្វីបានជាវិធីត្បិតទឹកបន្លែផ្លែឈើ?

ដោយសារតែទឹកបន្លែផ្លែឈើច្របាច់ចេញពីផ្លែឈើ និងបន្លែ ជាការងាយស្រួលក្នុងការជឿថា វាជាអាហារធម្មជាតិ ផ្តល់សុខភាពល្អ និងពោរពេញទៅដោយវីតាមីន។ ឧទាហរណ៍៖ កុមារត្រូវការផ្លែក្រូចតែមួយចំហៀងប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីបំពេញតម្រូវការវីតាមីនសេប្រថាថ្ងៃរបស់ខ្លួន – ប៉ុន្តែគេត្រូវការក្រូចបីឬបួនផ្លែឯណោះ ដើម្បីឲ្យបានទឹកក្រូចច្របាច់មួយកែវ។

លើកទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកឲ្យញ៉ាំបន្លែផ្លែឈើស្រស់ ជាជំនួសឲ្យទឹកបន្លែផ្លែឈើ។ ហេតុការណ៍នេះនឹង៖

- ផ្គត់ផ្គង់ជាតិសរសៃទៅក្នុងការញ៉ាំអាហារ ព្រមទាំងជួយបង្ការកុំឲ្យទល់លាមក
- បំពេញការស្រែកឃ្នានរបស់កុមាររយៈពេលយូរ ដោយជួយបង្ការកុំឲ្យញ៉ាំច្រើនពេក
- ជួយដល់ជំនាញទាំងឡាយ ដូចជាការបកសំបក និងការទំពារជាដើម
- បង្រៀនអំពីលក្ខណៈភិសភាគ ពណ៌ និងរសជាតិផ្សេងៗគ្នា
- ផ្តល់ជម្រើសនៃអាហារសម្រន់ដ៏ងាយស្រួល ផ្តល់សុខភាពល្អ ដែលសម្បូរទៅដោយជីវជាតិបំប៉ន។

តើភេសជ្ជៈអ្វីដែលខ្ញុំគួរផ្តល់ទៅឲ្យកូនខ្ញុំ?

ទឹកដោះម្តាយគឺជាអាហារល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់ទារក។ ជាការប្រសើរ ទារកគួរចៅដោះម្តាយតែមួយមុខសម្រាប់ពេលប្រាំមួយខែដំបូង។ ចំពោះកុមារដែលមានអាយុពី 12 ខែ ទឹកដោះម្តាយ ឬម្សៅទឹកដោះគោគួរជាភេសជ្ជៈចម្បង។ ក្រោយពេលមានអាយុ 12 ខែ នៅពេលដែលកូនលោកអ្នកបានកាត់បន្ថយការចៅទឹកដោះម្តាយ ឬម្សៅទឹកដោះគោ លោកអ្នកអាចផ្តល់ទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់ពេញលេញ ជាភេសជ្ជៈសម្រាប់កូន។

នៅពេលដែលទឹកដោះគោមានសារសំខាន់សម្រាប់ជាតិកាល់ស្យូមក្តី ក៏បរិមាណច្រើនពេកអាចបណ្តាលឲ្យបាត់បង់ការឃ្នានអាហារដែរ។ គួរផ្តល់បីកែវក្នុងមួយថ្ងៃ។

សម្រាប់កុមារក្មេងខ្ចី និងកុមារវ័យច្រើនជាងនេះ ទឹកគឺជាភេសជ្ជៈល្អមួយ ដូច្នេះសូមលើកទឹកចិត្តការញ៉ាំទឹកឲ្យបានទៀងទាត់ នៅគ្រប់ពេលទាំងអស់។

មិនគួរឲ្យកូនញ៉ាំទឹកបន្លែផ្លែឈើមានលាយមេស្ករច្រើន និងទឹកក្រូចដែលប្រើមេស្ករឡើយ ដោយសារតែភេសជ្ជៈប្រភេទនេះបង្រៀនកូនលោកអ្នកនូវទម្លាប់ញ៉ាំភេសជ្ជៈផ្អែម។

តើទឹកដោះគោណាមួយដែលខ្ញុំគួរឲ្យកូនខ្ញុំ?

សម្រាប់កុមារអាយុពី 12 ខែ លោកអ្នកគួរប្រើផលិតផលទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់ពេញលេញតែប៉ុណ្ណោះ។

ចាប់ពីពីរទៅប្រាំឆ្នាំ លោកអ្នកអាចផ្តល់ទឹកដោះគោ និងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោដែលកាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់។ ប៉ុន្តែ ទឹកដោះគោនិងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោដែលគ្មានជាតិក្រែម មិនសមរម្យសម្រាប់កូនលោកអ្នកទេ។

នៅពេលដែលកុមារមានអាយុចាប់ពីប្រាំឆ្នាំឡើងទៅ លោកអ្នកអាចប្រើទឹកដោះគោ ឬផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោដែលគ្មានជាតិក្រែម ឬកាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់។

មិនគួរប្រើទឹកដោះគោដែលមានលាយរសជាតិផ្សេងៗទេ ដោយសារតែទឹកដោះគោប្រភេទនេះមានជាតិស្ករច្រើនជាងទឹកដោះគោនៅសុទ្ធ។

តើមានអ្វីកើតឡើង នៅពេលដែលកុមារ ញ៉ាំភេសជ្ជៈផ្អែមច្រើនពេក?

ការឡើងទម្ងន់ច្រើនពេក

ភេសជ្ជៈផ្អែមមានថាមពលខ្ពស់ និងមានគ្រឿងជីវជាតិ ជាតិពិចត្តចណាស់ សម្រាប់ការញ៉ាំអាហាររបស់កូន លោកអ្នក។ ការញ៉ាំភេសជ្ជៈផ្អែមជាប្រក្រតី អាច បណ្តាលឲ្យបាត់បង់លំនឹងថាមពល និងការឡើង ទម្ងន់ច្រើនពេក។

ដង្កូវស៊ីឆ្មេញ

កុមារដែលញ៉ាំភេសជ្ជៈផ្អែមជាប្រក្រតី ដូចជាទឹក បន្លែផ្លែឈើឈាមស្ករច្រើន (cordial) ទឹកក្រូចកំប៉ុង និងទឹកបន្លែផ្លែឈើ មានលទ្ធភាពខ្លាំងក្នុងការមាន ឆ្មេញដង្កូវស៊ី។

ចំពោះទារកនិងកុមារក្មេងខ្លី បញ្ហាទាំងឡាយចាប់ ផ្តើមឡើងនៅពេលដែលឲ្យបៅដោះដាក់ភេសជ្ជៈ សម្រាប់លូងកូន នៅពេលចូលគេងក្នុងអំឡុងពេល យប់ ឬជាអាហារសម្រន់នៅពេលថ្ងៃ។ បើដបបៅនេះ មានភេសជ្ជៈណាមួយក្រៅពីទឹក ស្ករឬតែទឹកដោះគោ ក្តី ក៏ជាពិសេសនៅក្នុងជាតិទឹក ស្អិតជាប់នឹងឆ្មេញនិង អញ្ចាញឆ្មេញមួយរយៈពេល ហើយនេះគឺជាពេល ដែលដង្កូវស៊ីឆ្មេញអាចចាប់ផ្តើមឡើង សូម្បីតែនៅ មុនពេលឆ្មេញដុះលេចចេញពីអញ្ចាញក៏ដោយ។

ចៀសវាងការប្រើដបបៅរបស់ទារកសម្រាប់ការលូង កូន និងលើកទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកឲ្យញ៉ាំពីពែងទឹក ចាប់ពីអាយុប្រហែលប្រាំមួយខែឡើងទៅ។

ជាការសំខាន់ផងដែរក្នុងការបង្កើតការដុះសម្អាត ឆ្មេញជាប្រក្រតីភ្លាមបន្ទាប់ពីឆ្មេញដំបូងរបស់កូនដុះ ចេញឡើង។

ការឃ្នានអាហារតិចតួច និងការញ៉ាំរើសមុខម្ហូប

ភេសជ្ជៈផ្អែមសំបូរទៅដោយថាមពល ហើយអាចឲ្យ កុមារឆ្អែតបាន ដោយធ្វើឲ្យកុមារមិនសូវឃ្នានអាហារ ឯទៀត។

ភេសជ្ជៈផ្អែមភាគច្រើនមិនសំបូរគ្រឿងជីវជាតិសំខាន់ ទេ ហើយចំពោះអ្នកញ៉ាំរើសមុខម្ហូបវិញ ការបញ្ឈប់ ឬការរឹតត្បិតភេសជ្ជៈផ្អែម គឺជាវិធីមានប្រយោជន៍ ក្នុងការលើកទឹកចិត្តឲ្យឃ្នានអាហារឯទៀត។ បញ្ហា ទាំងពួងដូចជាភាពខាន់ឈឺងដោយខ្លះជាតិដែក និងការមិនធំលូតលាស់អាចកើតមានចំពោះទារក និងកុមារក្មេងខ្លី ដែលញ៉ាំភេសជ្ជៈផ្អែមជាជំនួស អាហារទាំងឡាយ ដូចជាទឹកដោះម្តាយ ម្សៅទឹកដោះ គោ ឬអាហាររឹងជាដើម។

ការផ្លាស់ប្តូរដល់ទម្ងន់បត់ជើងធំ

កុមារក្មេងៗអាចមានបញ្ហាក្នុងការកិនរំលាយជាតិ ស្ករខ្លះនៅក្នុងភេសជ្ជៈផ្អែម ហើយលទ្ធផលអាចជា បត់ជើងមកមានលាមកផ្ទុកជាតិទឹកច្រើន និងថែម ទាំងរាករូសទៀតផង។ ហេតុការណ៍នេះអាចមាន ផលប៉ះពាល់ដល់ការធំលូតលាស់ បើសិនជាវាងាយ បាត់បង់ថាមពលនិងគ្រឿងជីវជាតិ។ នៅពេល បញ្ឈប់ការផ្តល់ភេសជ្ជៈផ្អែមទៅឲ្យកុមារ លាមក ដែលមានជាតិទឹកច្រើនអាចមានការធ្ងរស្រាល។

តើខ្ញុំកាត់បន្ថយភេសជ្ជៈផ្អែមតាមវិធីណា?

ការផ្លាស់ប្តូរអាហាររបស់កូនលោកអ្នកអាចជាការ លំបាកមួយ ប៉ុន្តែសូមចងចាំថា ក្មេងតូចអាចញ៉ាំតែ អ្វីៗដែលផ្តល់ឲ្យប៉ុណ្ណោះ។ សូមចៀសវាងការរក្សា ទុកភេសជ្ជៈផ្អែមនៅក្នុងផ្ទះ ហើយលោកអ្នកផ្ទាល់ក៏ ត្រូវខិតខំចៀសវាងការទទួលបានភេសជ្ជៈនេះដែរ។ បើកូនតូចលោកអ្នកញ៉ាំភេសជ្ជៈផ្អែមជាប្រក្រតីរួច ទៅហើយ ឬបើលោកអ្នកមានកូនធំជាងនេះដែល ធ្លាប់ញ៉ាំភេសជ្ជៈផ្អែម សូមចាប់ផ្តើមកាត់បន្ថយ បរិមាណដែលញ៉ាំក្នុងមួយថ្ងៃៗ និងរឹតត្បិតបរិមាណ ដែលលោកអ្នកទិញ។ សូមផ្តល់ភេសជ្ជៈសេសសល់ ដោយឈាមទឹកដើម្បីកាត់បន្ថយជាតិផ្អែម រហូត ទាល់តែលោកអ្នកអាចបញ្ឈប់ទាំងស្រុង។ កុមារ អាចអាក់អន់ចិត្តនៅគ្រាដំបូង ប៉ុន្តែនឹងធ្លាប់នឹងការ គ្មានភេសជ្ជៈផ្អែមនេះ បើលោកអ្នកធ្វើតទៅទៀត។

- មានការអត់ធ្មត់។ ការខិតខំនេះអាចត្រូវការពេល ជាពិសេសបើកូនលោកអ្នកមានទម្ងន់ចង់បាន ទឹកបន្លែផ្លែឈើ ឬទឹកបន្លែផ្លែឈើឈាមស្ករច្រើន (cordial) នៅរាល់ពេលដែលគេស្រេកទឹក ឬ ឃ្នាន។

ព័ត៌មានជំនួយដ៏សំខាន់អំពីភេសជ្ជៈ ផ្អែម

- កុមារមិនត្រូវការភេសជ្ជៈផ្អែមសម្រាប់ឲ្យមាន សុខភាពល្អទេ។
- ទឹកបន្លែផ្លែឈើ ទឹកក្រូចកំប៉ុង ទឹកផ្តល់ ថាមពល ទឹកដោះគោមានបន្ថែមរសជាតិ ទឹកខនិង ទឹកបន្លែផ្លែឈើឈាមស្ករច្រើន (cordial) និងទឹកសម្រាប់អ្នកកីឡា ទាំង អស់នេះត្រូវបានចាត់ទុកថា ជាជម្រើសនៃ ភេសជ្ជៈផ្អែម។
- លើកទឹកចិត្តកូនឲ្យញ៉ាំនិងចូលចិត្តទឹក។
- លើកទឹកចិត្តកូនឲ្យញ៉ាំបន្លែផ្លែឈើស្រស់ ជាជំនួសឲ្យការញ៉ាំទឹកបន្លែផ្លែឈើ។
- ការញ៉ាំភេសជ្ជៈផ្អែមច្រើន អាចបណ្តាលឲ្យ៖
 - ឡើងទម្ងន់ច្រើនពេក
 - ដង្កូវស៊ីឆ្មេញ
 - ញ៉ាំរើសមុខម្ហូប
 - មានបញ្ហាក្នុងការធំលូតលាស់
 - លាមកមានជាតិទឹកច្រើន។
- ចៀសវាងការប្រើដបបៅរបស់ទារក ដើម្បី លូងកូនឲ្យគេងលក់។
- លើកទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកឲ្យប្រើពែងទឹក ចាប់ពីអាយុប្រហែលប្រាំមួយខែ។
- ចាប់ផ្តើមការដុះឆ្មេញជាប្រក្រតីភ្លាម ក្រោយពីឆ្មេញដំបូងរបស់កូនលោកអ្នកដុះ ចេញរូបរាង។
- ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតប្អូនប្អូនសុខភាពក្នុង តំបន់លោកអ្នក បើលោកអ្នកបារម្ភអំពី សុខភាព និងការធំលូតលាស់របស់កូន លោកអ្នក។

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].