

ការទទួលទានអាហារសម្រន់ត្រឹមត្រូវកុមារ, ទារក 영, 유아기 올바른 간식 섭취

1) អាហារញឹកញាប់ (잡은 식품)

ចុះហត្ថលេខានិងផ្លាស់ប្តូរ (기호와 변화)

ចំណង់ចំណូលចិត្តម្តងមានការផ្លាស់ប្តូរឱ្យកត់សម្គាល់ដូចជាចំណូលចិត្តប្រចាំសប្តាហ៍ឬប្រចាំថ្ងៃសំរាប់អាហារមួយមុខ។ ខ្ញុំញាំច្រើនកាលពីម្សិលមិញដូច្នេះខ្ញុំគិតថានៅថ្ងៃនេះក៏ខ្ញុំនឹងញាំឆ្ងាញ់បានហើយជាដើម។ ខ្ញុំបដិសេធមិនរៀបចំម្ហូប។ ដូចគ្នានេះផងដែរមិនរាប់ទំលាប់អាហាររូបរាងជាក់លាក់ដែលក៏ដោយក៏មិនញាំវាដែរ។ ឧទាហរណ៍ក្នុងករណីកុមារដែលតែងតែញាំនំសំរិចក្នុងចំណែកស្លៀកពេលខ្លះពួកគេមិនញាំវាបើមិនចែកជា ៣ ឬ ៤ ចំណែកស្លៀក។

한 식품에 대해 좋아하고 싫어하는 기호성이 매주 또는 매일 달라지는 등 식품기호의 변화가 심하여, 어제 많이 먹어서 오늘도 잘 먹을 것으로 여기고 준비한 음식을 거절 하는 경우가 많다. 또 같은 음식이라도 일정한 모양으로 주지 않으면 먹지 않기도 하는데, 예를 들면 샌드위치를 등분해서 주어야만 먹는 어린이의 경우 3,4등분해서 주면 먹지 않는 경우도 있다.

2) ការផ្លាស់ប្តូរចំណង់អាហារញឹកញាប់ (잡은 식욕의 변화)

ចំណង់អាហាររបស់កុមារនិងទារកនៅពេលតូចគឺមានភាពពិបាកវិភាគមើលណាស់.

ប្រសិនបើគិតថាបានញាំច្រើននៅថ្ងៃបន្ទាប់ក៏មិនញាំអាហារមិនច្បាស់ការជាងរាល់ថ្ងៃ

ហើយសូម្បីតែអ្នកមានអាយុដូចគ្នាក៏ដោយក៏ភាពខុសគ្នានៃការអភិវឌ្ឍរាងកាយគឺគួរអោយកត់សំគាល់ហើយភាពខុសគ្នានៃការប្រើប្រាស់អាហារមានច្រើន។

영, 유아기에 있는 어린이의 식욕은 변덕스럽고 예측하기가 어렵다. 많이 먹었다고 생각되면 다음날은 거의 먹지 않는 등 날마다 식욕이 고르지 않고, 같은 연령이라 하더라도 신체의 발육의 차가 현저하여 식용의 개인차가 큰 것이다.

3) ទម្លាប់បរិភោគមិនអំណោយផលល្អ (바람직하지 못한 식습관)

ការរំខានឬការត្អូញត្អែរអំពីអាហារជាក់លាក់ដោយសារតែទម្លាប់នៃការញាំមិនអំណោយផលដែលជាដើម។ លេចឡើងនឹង, ទារកខឹងពេលម៉ោងញាំបាយដោយគ្មានហេតុផល, ភាពខ្លីលម្អិនម៉ោងអាហារ, ឧស្សាហ៍ឃើញការមើលរងអាហារញឹកញាប់។ ជាពិសេសទម្លាប់ទទួលទានមិនមានតុល្យភាពនាំឱ្យមិនមានការទទួលបាននូវសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗដែលមិនមានតុល្យភាពសម្រាប់កំណើនដោយសារវាធ្វើឱ្យវាមិនអាចទទួលបាននូវចំណីអាហារខុសៗគ្នាធ្វើអោយមានការលំបាកក្នុងការបង្កើតទម្លាប់បរិភោគត្រឹមត្រូវបន្ទាប់ពីការលូតលាស់។ នៅក្នុងករណីអាកប្បកិរិយាទាំងនេះពេលញាំអាហារទារកនិងកុមារចេះដើរតេះតះឪពុកម្តាយគួរតែអត់ធ្មត់និងពន្យល់ពីតម្លៃនៃអាហារអោយបានល្អចំពោះកូនៗ

របស់ពួកគេដើម្បីឱ្យពួកគេដឹងថាវាល្អសម្រាប់ក្តីសុបិននិងជំរុញឱ្យពួកគេញាំដោយខ្លួនឯង។

영, 유아기에 많이 나타나는 바람직하지 못한 식습관으로 특정식품에 대한 짜증이나 불평, 식사시간에 이유 없이 화를 내는 일, 식사전반에 대한 게으름, 자주 식사를 거르는 것 등을 들 수 있다. 특히 편식습관은 성장에 요구되는 필수 영양소의 섭취불균형을 초래하며, 다양한 식품을 경험 할 수 없게 하므로 성장 후 올바른 식습관 형성을 어렵게 한다.

영, 유아기 식사 시에 이러한 행동을 하는 경우 부모는 인내심을 갖고 자녀에게 식사난 식품의 가치를 설명함으로써 몸에 좋다는 인식을 하게 만들어 스스로 먹게끔 유도해야 한다.

4) ការជ្រើសរើសអាហារ (식품 선택)

ជម្រើសអាហារនិងការទទួលទានសារធាតុចិញ្ចឹមរបស់ទារកនិងកុមារចេះដើរតែចេះមិនត្រឹមតែអាស្រ័យលើប្រភេទនិងបរិមាណអាហារដែលបានផ្គត់ផ្គង់ប៉ុណ្ណោះទេប៉ុន្តែវាក៏អាស្រ័យទៅលើអារម្មណ៍នៃអាហារនិងបងប្អូនមិត្តភក្តិផងដែរ។ ហើយក៏ត្រូវបានកំណត់ដោយឥរិយាបថរបស់ឪពុកម្តាយនិងមនុស្សពេញវ័យដទៃទៀតដែលអាចមានឥទ្ធិពលលើជីវិតរបស់ទារក។ លើសពីនេះទៀតការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មអាហារនៅលើកញ្ចក់ទូរទស្សន៍ក៏មានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើជម្រើសអាហាររបស់ទារកផងដែរ។

영, 유아기의 식품 선택과 영양소 섭취는 공급하는 식품의 종류와 양뿐만 아니라 식사분위기 및 형제 친구, 부모 및 유아의 생활에 영향을 줄 수 있는 기타 어른의 태도에 의해 결정된다. 또 TV의 식품광고 역시 유아의 식품선택에 지대한 영향력을 주고 있다.

5) ការចូលរួមក្នុងរបបអាហារ (식생활 참여)

សកម្មភាពដែលទារកអាចចូលរួមក្នុងការរៀបចំអាហារនៅផ្ទះមានការលាងគ្រឿងផ្សំអាហារ, ការរាបអាហារ, នឹងការបម្រើអាហារការរៀបចំតុនិងការងារតូចៗជាទូទៅ។ អាចមានផលដល់កុមារ ព្រោះអាកប្បកិរិយាទាំងនេះជាការត្រឹមត្រូវ។

유아가 가정에서 식사준비에 참여 할 수 있는 활동으로는 식품재료 씻기, 음식담기, 상차리기, 간식부름 전반에 관한 올바른 태도가 형성되어질 수 있어 바람직하다

6) អាហារទារក (유아결식)

ថ្មីៗនេះដោយសារតែការកើនឡើងនៃគួស្វាមីភរិយាដែលមានការធ្វើការកប្រាក់ចំណូលទាំង២និងមានការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់នៃរបបអាហារដោយក្នុងករណីរំលងអាហារពេលព្រឹកទម្លាប់នៃការទទួលទានអាហារត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយការញ៉ាំអាហារពេលព្រឹកនៅពេលអាហារថ្ងៃត្រង់ដែលនាំឱ្យមានបញ្ហារំលាយអាហារនិងនាំឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់ទារកដែរ។ លើសពីនេះទៀតដោយសារតែការវិលត្រឡប់របស់ឪពុកម្តាយយឺតពេលវេលាម៉ោងអាហារក្លាយជាមិនទៀងទាត់ឬមាតិកានៃអាហារក្លាយជាក្រីក្រហើយក៏មានករណីអត់ឃ្លាននិងងងុយគេងផងដែរ។ ដោយសារការធ្វេសប្រហែសផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភបែបនេះហើយទើបយើងត្រូវបានគេរំពឹងថានឹងកើនឡើងបន្ថែមទៀតនាពេលអនាគតវាហាក់ដូចជាពេលវេលាបានមកដល់សម្រាប់សង្គមនិងស្ថាប័នរដ្ឋដើម្បីយកចិត្តទុកដាក់និងរៀបចំដំណោះស្រាយ។

최근 맞벌이 부부의 증가와 식생활의 변화로 아침 결식 유아가 늘고 있다. 아침을 거르는 경우 점심에 아침식사 분까지 먹음으로써 과식하는 습관이 생기고 이로 인해 소화기 장애를 일으키며 유아비만으로 연결되기도 한다.

또한 부모의 늦은 귀가로 식사 시간이 불규칙해지거나 식사의 내용이 부실해지기도 하고 굶고 잠이드는 일도 있다. 앞으로 이와 같은 영양방임이 더욱 늘어날 것으로 예상되므로 사회나 국가 기관에서 관심을 가지고 해결 방안을 준비해 나야 할 시기가 온 것 같다.

<ប្រភពអត្ថបទ៖ ក្មេងក្មេង 本문출처 : 키드키즈 >

<បកប្រែ៖មណ្ឌលសុខភាពអ៊ីធឺន មជ្ឈមណ្ឌលទ្រទ្រង់គ្រួសារពហុវប្បធម៌ 번역: 이천건강가정·다문화가족지원센터>