

ការស្វែងយល់អំពីអាហារ... តាមរបៀបរបបសំទារក!

ចាប់ផ្តើមបញ្ចុះអាហារកាន់តែងដៃ
នៅវ័យ 8-12 ខែ។

វ័យផ្លាស់ប្តូរជីវិតអស្ចារ្យ

ពេលវេលាបានកន្លងផុតទៅយ៉ាងឆាប់រហ័ស បើគិតពីពេលដែលអ្នកនាំកូនអ្នកចេញពីមន្ទីរពេទ្យ។ នេះជាពេលវេលាឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍គួរឲ្យអស្ចារ្យណាស់! កូនអ្នកពិតជាបានផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងខ្លាំង—ពិតណាស់ ឥតមានសង្ស័យអ្វីទេ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះបានកើតឡើងតាមរយៈជីវិតជាតិអាហារូប្បវេណី និង ឥទ្ធិពលនៃក្តីស្រឡាញ់។ របស់ទាំងពីរនេះគឺជាមូលដ្ឋានទ្រទ្រង់ទម្លាប់ល្អផ្សេងៗដែលនឹងធ្វើឲ្យគេត្រេកត្រអាលពេញមួយជីវិត។

ទាំងនេះជាសំណួរទូទៅមួយចំនួន ដែលអ្នកម្តាយគ្រប់រូបច្រើនសួរអំពីការបញ្ចុះតម្លៃអាហាររបស់ទារកវ័យធំបន្តិច៖

តើកូនខ្ញុំអាចញ៉ាំអាហារដោយខ្លួនឯងបានហើយឬនៅ?

ប្រហែលជាកូនអ្នកបានឆ្លើយសំណួរនេះរួចទៅហើយ! វាប្រហែលកំពុងចាប់ផ្តើមញ៉ាំក្នុងទីតាំងមាត់របស់វា ហើយអាចនឹងព្យាយាមប្រាប់ចាប់ស្លាបព្រាផង។ សូមអត់ធ្មត់ ហើយត្រូវរំពឹងថា វានឹងកំពុងខ្វាយប្រឡាក់ប្រលូសបន្តិចហើយ ប៉ុន្តែតើវាមិនប្រសើរទេឬអី ដែលកូនរបស់អ្នករៀនញ៉ាំអាហារដោយខ្លួនឯង ដោយមិនចាំបាច់ពឹងផ្អែកលើអ្នកដទៃនោះទេ? ហើយពិតណាស់ ការសប្បាយលេងអាហារនេះ នឹងជួយឲ្យកូនអ្នកសប្បាយក្នុងការញ៉ាំ និង ការអភិវឌ្ឍជំនាញផ្សេងទៀត។

តើមានអាហារអ្វី ដែលកូនខ្ញុំមិនគួរញ៉ាំទេ?

ត្រូវចាំថា ជាញឹកញយ ទារកតែងតែលេបអាហារទាំងមូលដោយមិនទំពា ឬ “ញ៉ាំនឹងអញ្ចាញធ្មេញ”។ ត្រូវចៀសវាងអាហារទាំងនេះ ពីព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យកូនអ្នកឈឺចាប់៖ សណ្តែកជ័រ, ពោតលឿង, គ្រាប់ធញ្ញជាតិ, ឈើសដុំ, ផ្លែទំពាំងបាយជូរ, នំបាត់ដក់, គ្រាប់សណ្តែកនៅ និង បន្លែនៅផ្សេងៗ ព្រមទាំងស្ករគ្រាប់ដែលរឹង។ ទារកមិនគួរញ៉ាំទឹកឃ្មុំទេ រហូតទាល់តែដល់ក្រោយថ្ងៃខួបកំណើតដំបូងរបស់វា ដ្បិតទឹកឃ្មុំអាចមានផ្ទុកបាក់តេរីដ៏គ្រោះថ្នាក់ ដែលអាចធ្វើឲ្យពួកគេឈឺ។

ចុះអាហារអម ដូចជាបាយ និង មី?

ទារកចូលចិត្តញ៉ាំមីស្ករ និង បាយខ្សោយ ឬ បាយសម្រួបដោយប្រើដៃរបស់វា។ អាហារដែលធ្វើឲ្យរីករាយ និង អាចកាន់នឹងដៃដទៃទៀតគួរមានឈើសសរសៃ, ចំណិតនំប៉័ងអាំង, ផ្លែឈើកំប៉ុង, សណ្តែក, ត្នោតហ្វូ និង នំស្រួយ។ សូមចាំថា អាហារដែលហាក់គ្មានរសជាតិសម្រាប់អ្នកគឺមានរសជាតិ និង ធ្វើឲ្យទារករីករាយក្នុងការញ៉ាំណាស់។ ត្រូវចៀសវាងអាហារកញ្ចប់ទុកបានយូរ ពីព្រោះអាហារទាំងនោះច្រើនមានសារជាតិបន្ថែមផ្សេងៗ ដូចជាស្ករ, អំបិល និង/ឬ សារជាតិរក្សាអាហារទុកបានយូរ។

ចុះចំណែកអាហារសាច់សម្រាប់ទារកវិញ?

អ្នកអាចឲ្យកូនអ្នកញ៉ាំអាហារសាច់ដូចគ្នានឹងអ្វីដែលគ្រួសាររបស់អ្នកទទួលបានដែរ។ ប៉ុន្តែត្រូវប្រាកដថា អ្នកបានកិនឬចិញ្ចៀនសាច់នោះឲ្យខ្ទេច ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យទារកឈឺក៏។ ឧទាហរណ៍ខ្លះៗអំពីអាហារកាន់នឹងដៃ សម្រាប់ទារកវ័យធំរួមមានសាច់មាន់ឆ្អិនទន់ និង ចិញ្ចៀន, ឬ ប្រហិតសាច់ដែលមានជុំតូចៗ។

តើទារកវ័យ 8 ដល់ 12 ខែ បានឆ្លងផុតដំណាក់កាលងាយទទួលរងរោគប្រតិកម្មរលាកពីអាហារហើយឬនៅ?

មិនទាន់ទេ។ ទារក និង ក្មេងតូចៗនៅតែអាចងាយទទួលរងរោគប្រតិកម្មអាហារនៅឡើយ។ សូមបន្តឲ្យអាហារថ្មីៗដែលមានសារជាតិផ្សំតែមួយមុខដល់កូនអ្នកក្នុងពេលមួយ និង 3 ទៅ 5 ថ្ងៃឃ្លាតពីគ្នា ដើម្បីឲ្យកូនអ្នកអង្កេតរកមើលរោគសញ្ញាប្រតិកម្មរលាកនឹងអាហារ ហើយដឹងថា តើអាហារណាមួយមានរោគប្រតិកម្មរលាក បើសិនជាមានអាហារណាមួយអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហានោះ។

តើអាហារសម្រន់ដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់កូនខ្ញុំមានអ្វីខ្លះ?

សៀវភៅស្វ័យ, យ៉ាមី, ផ្លែឈើទន់ៗ ឬ បន្លែឆ្អិនទន់ៗ ឬក៏ឈើសសរសៃ។ អ្នកអាចយកអាហារបឋមបន្តិចបន្តួចដែលផ្តល់សុខភាពល្អ ធ្វើជាអាហារសម្រន់បាន ដោយមិនចាំបាច់រកអាហារអ្វីផ្សេងក្រៅពីនេះទេ។

តើមានអាហារអ្វីដែលអាចជួយដល់កូនខ្ញុំដែលកំពុងដុះធ្មេញទេ?

អញ្ចាញធ្មេញដែលឈឺដោយសារកំពុងដុះធ្មេញតែងតែអាចបន្ថយឲ្យស្រាកការឈឺបាន ដោយការញ៉ាំ និង ទំពាអាហារទាំងនេះ៖ ចំណិតនំប៉័ងអាំង, សៀវភៅស្វ័យ, នំស្រួយ, នំបាញ់លក់ ឬ ផ្លែចេកបកទាំងមូលកក។ ចូរកុំទុកកូនអ្នកនៅតែម្នាក់ឯង នៅពេលវាកំពុងញ៉ាំអាហារឲ្យសោះ។ ទារកខ្លះអាចខាំ និង ទំពាអាហារទាំងនេះបានខ្លាំងណាស់ ដូច្នេះអ្នកត្រូវនៅឃ្លាំមើលកូនឲ្យបានជិតដល់ក្រែងវាលេបដុំអាហារធំៗ ដែលនាំឲ្យស្លាប់។

ចុះទឹកដោះគោ (ទឹកដោះគោស្ករ)?

អ្នកឯកទេសជំនាញបានណែនាំឲ្យបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ (ឬ ម្សៅទឹកដោះគោសម្រាប់ទារក ចំពោះទារកដែលមិនបៅទឹកដោះម្តាយ) តែមិនឲ្យបៅទឹកដោះគោទេ រហូតទាល់តែទារកឈានដល់វ័យប្រហែលមួយខួប ដើម្បីធានាថា ទារកទទួលបានសារជាតិដែកគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងខ្លួន។

អាហារគំរូ

អាហារពេលព្រឹក

- សៀវភៅ 4-6 ស្លាបព្រាបាយ
- ផ្លែឈើទន់ៗ 2-4 ស្លាបព្រាបាយ

អាហារសម្រន់

- ឈើសសរសៃ 1/4 ខាប់

អាហារពេលល្ងាច

- បន្លែឆ្អិន 2-4 ស្លាបព្រាបាយ
- សណ្តែករាងក្រលៀនឆ្អិន 2-4 ស្លាបព្រាបាយ

អាហារសម្រន់

- ទឹកដាក់ពែង
- ចំណិតនំប៉័ងអាំង ឬ នំបាញ់លក់

អាហារពេលល្ងាច

- បន្លែឆ្អិន 2-4 ស្លាបព្រាបាយ
- សាច់ចិញ្ចៀន 2-4 ស្លាបព្រាបាយ
- ផ្លែឈើទន់ៗ 2-4 ស្លាបព្រាបាយ

នៅក្នុងវ័យនេះ ទារកដែលបៅទឹកដោះម្តាយ ជាទូទៅបៅបានដល់ ឬ ច្រើនជាងនេះក្នុងមួយថ្ងៃ។ ទារកដែលបៅម្សៅទឹកដោះគោសម្រាប់ទារក បៅប្រហែល 24 ទៅ 28 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ទារកវ័យធំជាងត្រូវការអាហារច្រើនជាងនេះ។ នៅពេលទារកញ៉ាំអាហាររឹងកាន់តែច្រើនឡើងវានឹងត្រូវការបៅទឹកដោះម្តាយ ឬ ម្សៅទឹកដោះគោសម្រាប់ទារកកាន់តែតិចទៅៗ។