

เนสท์เล่ห่วง เด็กไทยอดอาหารเช้า ส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญา กระทบคุณภาพประชากรในอนาคต

- เด็กไทย ร้อยละ 20 รับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 3 มื้อ ในจำนวนนี้ร้อยละ 60 งดรับประทานอาหารเช้าซึ่งเป็นมื้อสำคัญที่สุด
- ระบุชีวิตยามเช้าเร่งรีบ เวลานั้นน้อย ไม่มีเวลาเตรียมอาหารเช้า เป็นสาเหตุหลัก
- การรับประทานอาหารเช้าที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เป็นการกำหนดพฤติกรรมมารากินเพื่อสุขภาพและพัฒนาการในอนาคต
- แนะนำคุณแม่จัดอาหารเช้า ซีเรียล โฮลเกรน สะดวก มีประโยชน์และรสชาติอร่อยถูกใจ เด็กๆ เพื่อความพร้อมเต็มที่ทุกกิจกรรม



โรงแรมเรอเนสซองซ์ (10 พฤษภาคม) -- เนสท์เล่ ย้ำความสำคัญเรื่อง การรับประทานอาหารเช้าของเด็กวัยเรียน ห่วงเด็กไทยร้อยละ 20 ทานอาหารไม่ครบมื้อ ซึ่งในจำนวนนี้ร้อยละ 60 ไม่ได้ทานมื้อเช้า ซึ่งส่งผลให้ ขาดความพร้อมในการเรียนและทำกิจกรรมต่างๆ สร้างปัญหาด้านสุขภาพ พัฒนาการ และสติปัญญาในระยะยาว แนะนำอาหารเช้าซีเรียล โฮลเกรน ทางเลือกที่

สะดวก ประหยัดเวลา ให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน และยังมีรสชาติอร่อย

ศิริพร เรืองธัมมกิจ ผู้จัดการประจำประเทศไทย กลุ่มธุรกิจผลิตภัณฑ์อาหารเช้าซีเรียล บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด เผยถึงผลการวิจัยของเนสท์เล่ จากกลุ่มตัวอย่างคุณแม่ชาวไทยที่มีลูกในวัยเรียนจำนวน 175 คนและคุณแม่ชาวสิงคโปร์ 205 คน บ่งชี้ว่า เด็กไทยมีเวลาเตรียมตัวในช่วงเช้าน้อยกว่า เนื่องจากเกือบร้อยละ 80 ของเด็กไทยต้องตื่นนอนตอนเช้า ก่อน 07:00 น. จะต้องออกเดินทางไปโรงเรียนตั้งแต่วเวลา 07:30 น. ทำให้มีเวลาเฉลี่ยครึ่งชั่วโมง ที่คุณแม่จะต้องปลุกลูกๆ ขึ้นจากที่นอน ทำกิจวัตรยามเช้า

ปัญหาที่ตามมาก็คือความยากในการจูงใจให้ลูกทานอาหารเช้า ซึ่งผลการวิจัยของเนสท์เล่ ยังระบุด้วยว่า ปัญหาหลักของคุณแม่ในช่วงเช้า คือความเร่งรีบ ลูกทานอาหารเช้า และลูกเลือกอาหาร ทำให้คุณแม่ต้อง

พยายามหาอาหารเช้าที่เหมาะสม คือครบทั้งคุณค่าทางโภชนาการและต้องอร่อยถูกปากลูก ในขณะเดียวกัน ก็ต้องใช้เวลาจัดเตรียมน้อยด้วย

การได้รับอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพตั้งแต่มีมือแรกของวัน ทำให้ร่างกายมีพลังในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งเรียนและเล่นอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้มีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมไปตลอดทั้งวัน

เนสท์เล่ ซีเรียล เป็นทางเลือกสำหรับอาหารเช้าเพื่อสุขภาพและพัฒนาการที่ดี เพราะเนสท์เล่ ซีเรียล ทำจากโฮลเกรนหรือธัญพืชเต็มเมล็ด ซึ่งเป็นธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี จึงคงคุณค่าทางโภชนาการไว้ครบถ้วน เป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด ให้พลังงานอย่างช้า ๆ และสม่ำเสมอ รสชาติอร่อย และใช้เวลาเตรียมน้อย เพียงแค่เติมนม เสริมด้วยผลไม้ เด็กๆ ก็จะพร้อมเต็มที่สำหรับทุกกิจกรรม



ผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการ ทวีทรัพย์ เหลืองนทีเทพ กล่าวว่า ข้อมูลผลการสำรวจพฤติกรรมการกินอาหาร โดยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่า เด็กไทยช่วงอายุ 6-14 ปี ประมาณร้อยละ 20 ทานอาหารเช้าไม่ครบทั้ง 3 มื้อ และในจำนวนนี้ มีถึงร้อยละ 60 ที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า โดย มีสาเหตุหลักมาจาก ความรีบเร่ง

ต้องตื่นเช้ามาก ไม่มีใครเตรียมอาหารเช้าให้ หรือไม่หิว ไม่อยากทานอาหารเช้า¹

“ผลการวิจัยนี้ เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลวิจัยของเนสท์เล่เรื่องการรับประทานอาหารเช้าของเด็กวัยเรียน ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบระหว่างเด็กไทยกับสิงคโปร์ พบว่า เด็กไทยมีเวลาเตรียมตัวทานอาหารเช้าก่อนไปโรงเรียนน้อยกว่าเด็กสิงคโปร์ เพราะเฉลี่ยแล้วเด็กไทยต้องตื่นเช้ากว่าเพื่อไปให้ทันโรงเรียน” ทวีทรัพย์ กล่าว

¹ ข้อมูลผลการสำรวจพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กอายุ 6 – 14 ปี จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 5,958 คน ทั่วประเทศ

จากรายงานการสำรวจด้านโภชนาการและสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551 – 2552 โดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

สำคัญมากที่คุณแม่จะต้องเข้ามามีบทบาทในการวางรากฐานทางโภชนาการเพื่อสุขภาพและพัฒนาการที่สมบูรณ์สำหรับลูก เพื่อสร้างทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ สร้างความได้เปรียบในการแข่งขันของประเทศไทยในอนาคต

ผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการ อธิบายว่า ส่วนใหญ่เด็กวัยเรียนจะเข้านอนเวลาประมาณ 3 ทุ่ม และรับประทานอาหารเช้าประมาณ 7 โมงเช้า เท่ากับว่าร่างกายของเขาไม่ได้รับพลังงานถึง 10 ชั่วโมง และถ้าไม่ได้รับประทานอาหารเช้าอีก ซ้ำมไปทานอาหารเที่ยงเลย นั่นคือร่างกายของเขาจะขาดพลังงานต่อเนื่องถึง 15-16 ชั่วโมง ซึ่งแน่นอนว่าจะส่งผลถึงพัฒนาการทั้งทางสติปัญญาและการเจริญเติบโตของร่างกาย

การรับประทานอาหารเช้า เป็นการปลุกและเติมพลังให้ระบบต่างๆ ของร่างกายกลับมาทำงานอย่างเต็มที่หลังพักผ่อนมาตลอดทั้งคืน มีผลการวิจัยระบุว่า เด็กที่รับประทานอาหารเช้าที่ถูกหลักโภชนาการ จะมีความจำดี มีสมาธิในการเรียน มีทัศนคติที่ดีต่อการไปโรงเรียน เข้าสังคมและร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างกระตือรือร้น

นอกจากนั้น อาหารเช้าควรมีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนหรือโฮลเกรน “แทนที่จะให้ทานฮอตดอก แซนวิช ที่ใช้ขนมปังขาวหรือข้าวขาว คุณแม่อาจเลือกใช้ขนมปังโฮลเกรน และข้าวกล้องแทน เนื่องจากอาหารเหล่านี้เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ที่จะถูกร่างกายย่อยอย่างช้าๆ และค่อยๆ ปลดปล่อยพลังงานอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง หรือจะให้ลูกรับประทานซีเรียลโฮลเกรนกับนมสดก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่สะดวก ง่าย ประหยัดเวลา และได้รับคุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วน” ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการแนะนำ

โฮลเกรน มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ที่จะค่อยๆ ปลดปล่อยพลังงานเข้าสู่ร่างกาย ทำให้มีพลังงานอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะถึงมือถัดไป จึงช่วยเพิ่มความตื่นตัว มีสมาธิในการเรียนส่งผลให้การเรียนดี และไม่รับประทานจุบจิบ ที่จะทำให้อ้วนง่าย ทั้งยังสร้างพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ถูกต้อง อันเป็นพื้นฐานของสุขภาพที่ดี และ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคภัยต่างๆ อาทิ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ

ลูกศร ธนาภรณ์ รัตนเสน คุณแม่ผู้เชี่ยวชาญกับการเลี้ยงดูลูกในวัยเรียน ถึง 4 คน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ว่า คุณแม่ส่วนใหญ่ตระหนักดีว่าอาหารเช้าเป็นมื้อสำคัญ แต่หลายๆ ครอบครัวรู้สึกว่าการตื่นเช้าเป็นช่วงเวลาเร่งรีบและลูกก็ทานช้ามาก ทานได้น้อย และเลือกอาหาร ดังนั้นความท้าทายของคุณแม่ก็คือการจัดเตรียมอาหารที่รวดเร็ว มีประโยชน์ รสชาติอร่อยถูกใจลูก

ปุก พัฒนัชชา สิทธิเศรษฐกุล ที่มาพร้อมกับน้องเจแปน ให้ความเห็นว่า “การจัดการอาหารเช้าให้ลูกเป็นเรื่องสำคัญมาก และถ้าไม่ลงมือทำเองก็ยากจะให้ลูกได้รับประทานอาหารเช้าที่ถูกหลักโภชนาการ ดังนั้นในวันทำงานจึงเลือกซีเรียล โฮลเกรน ให้ลูกเพราะทำง่าย ทานง่าย เพียงเติมนม ก็ได้อาหารเช้าที่มีประโยชน์

แล้ว ใช้เวลาไม่เกิน 15 นาที ก็ไปโรงเรียนได้ ดีกว่าจะปล่อยให้เด็กๆ ไปซื้อทานกันหน้าโรงเรียน เพราะเราเองก็ไม่แน่ใจว่าอาหารพวกนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการ ใส่วัตถุปรุงแต่งอะไรบ้าง มีไขมันมากไปหรือเปล่า ให้ลูกทานซีเรียล โฮลเกรน เป็นมือเข้าไปเรียบร้อยแล้ว เราก็สบายใจได้ว่าลูกอ้วนและมีพลังงานเพียงพอที่จะเรียนและเล่นสนุกกับกิจกรรมต่างๆ ตามวัย”

จอย อัจฉริยา นิติน คุณแม่ของน้องแอลลี สาวน้อยวัยซน แบ่งปันประสบการณ์แบบคุณแม่ว่า “เด็กในวัยนี้ก็มีความคิดสร้างสรรค์และมีความเป็นตัวของตัวเอง และชอบที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ถ้าจะให้ น้องแอลลีทานอาหารเข้าได้ง่ายและเร็ว การให้ลูกมีส่วนร่วมในการเตรียมก็ช่วยได้ อย่างตอนเช้าก็เตรียมซีเรียล ผลไม้ชนิดหน่อย และ นมไว้ให้ แล้วให้น้องแอลลีเลือกซีเรียลกับผลไม้ที่ชอบเอง น้องก็จะทานอาหารเข้าอย่างมีความสุข และพร้อมที่จะไปเล่นและไปเรียนกับเพื่อนๆ อย่างร่าเริง ซึ่งเวลาแอลลีเลือกอาหาร จอยก็จะสอนลูกด้วยว่าอะไรดีมีประโยชน์ แอลลีจะได้มีความมั่นใจและรู้จักเลือกทานอาหารหรือขนมที่ดีต่อสุขภาพ”

ป๋ม ปัทมาศ วุฒวารัต คุณแม่นางแบบของน้องโธมัส ที่มุ่งมั่นในการปูพื้นฐานเพื่อสุขภาพที่ดีของลูก “การเลือกซื้อของกินให้ลูก ป๋มจะอ่านฉลากโภชนาการอย่างละเอียด เพราะอยากจะทำใจว่าลูกได้รับคุณค่าอาหารครบถ้วน อย่างซีเรียล ก็ต้องเลือกที่เป็นโฮลเกรน เพราะเป็น คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน มีโปรตีน ไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ที่สร้างพลังงานให้กับร่างกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ แคร์คนเดียวไม่พอ ป๋มยังเอาไปคุยกับคุณตา คุณยายและพี่เลี้ยงของน้องด้วย จะได้ช่วยกันดูแล วางพื้นฐานให้เขาตั้งแต่เด็ก จะเป็นการสร้างพฤติกรรมที่ถูกต้อง มีส่วนช่วยให้ลูกๆ แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ อยากให้เขาโตขึ้นอย่างมีสุขภาพดีและมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ค่ะ”