



FAMILIES

Special
Olympics
Thailand



Newsletter

วารสารเพื่อครอบครัวสเปเชียลโอลิมปิกไทย ประจำไตรมาสที่ 2 / 2568

ปัญหาเด็กกินยาก ไม่ยอมกินข้าว เบื่ออาหาร กินช้า อมข้าว เป็นปัญหาที่พบบ่อยในสังคมไทย ปัจจุบันพบปัญหาเหล่านี้มากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เกิดความเครียดต่อผู้ปกครองและเด็กเป็นอย่างมาก หากผู้ปกครองแก้ไขปัญหานี้ไม่ถูกต้อง อาจทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมอื่นๆตามมาได้



ปัญหาการกินในเด็ก (Feeding problems in children)

การกินอาหารสำหรับเด็ก คือการให้สารอาหารแก่เด็กเพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสม เด็กเล็กยังไม่สามารถกินอาหารได้เองต้องอาศัยผู้เลี้ยงดูป้อนอาหาร ต่อมาเด็กจึงเริ่มเรียนรู้จนสามารถกินอาหารด้วยตนเองได้ ความสำคัญของการกินในเด็กนอกเหนือจะต้องคำนึงถึงสารอาหารที่เด็กควรจะได้รับแล้วการกินอาหารยังเป็นปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างหนึ่งที่เด็กและคนในครอบครัวจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในช่วงมื้ออาหาร

ปัญหาการกิน ได้แก่ ปัญหาเด็กกินยาก ไม่ยอมกินข้าว เบื่ออาหาร กินช้า อมข้าว ฯลฯ เป็นปัญหาที่พบบ่อยในสังคมไทย อันเนื่องจากความไม่เข้าใจในพัฒนาการและธรรมชาติการกินของเด็ก ในปัจจุบันพบปัญหาเหล่านี้มากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เกิดความเครียดต่อทั้งผู้ปกครองและเด็กได้อย่างมาก และหากผู้ปกครองแก้ไขปัญหานี้ไม่ถูกต้อง ปัญหานี้ก็

จะทวีความรุนแรงมากขึ้นจนอาจทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็ก หรือปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ ตามมาได้ ดังนั้นจึงควรมีการป้องกันที่ดีและรับมือกับปัญหาดังกล่าวตั้งแต่เบื้องต้น

อุบัติการณ์

ปัญหาการกินในเด็กเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย มีรายงานอุบัติการณ์ที่พบในเด็กปกติได้ร้อยละ 20-50 และในเด็กพัฒนาการบกพร่องถึงร้อยละ 70-89 แต่อุบัติการณ์จะแตกต่างกันขึ้นกับประชากรที่ทำการสำรวจและคำจำกัดความของปัญหาการกิน พัฒนาการด้านการกินของเด็ก

ผู้ปกครองควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการด้านการกินของเด็กแต่ละช่วงวัย พร้อมกับการฝึกฝนให้ มีระเบียบวินัยในการกินอาหาร พัฒนาการด้านการกินของเด็กจะสัมพันธ์กับพัฒนาการด้านร่างกายและสังคมของเด็กแต่ละช่วงวัย

การป้องกันปัญหาการกินในเด็ก

ปัญหาการกินในเด็กสามารถป้องกันได้ด้วยการฝึกหัดให้เด็กมีสุขนิสัยการกินที่ดีตั้งแต่แรก โดยฝึกฝนให้เด็กมีระเบียบวินัย ให้เด็กช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้นเรื่อยๆตามวัยและรับผิดชอบในการกินอาหารของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองในเรื่องอื่นๆต่อไป Finney (1986) ได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปกครองในการฝึกระเบียบวินัยการกิน ซึ่งสามารถแนะนำตั้งแต่เด็กอายุ 15-18 เดือน ดังนี้

- 1) จัดเวลาอาหารให้สมาชิกทุกคนในบ้านนั่งร่วมโต๊ะพร้อมกัน ไม่เปิดโทรทัศน์ระหว่างมื้ออาหาร
- 2) กำหนดเวลาการกินอาหารไม่ให้นานเกินไป ไม่ควรเกิน 30 นาที
- 3) กำหนดกฎเกณฑ์สำหรับมื้ออาหารให้เด็กปฏิบัติ เช่น นั่งอยู่บนเก้าอี้จนอิ่ม ใช้ช้อนตักอาหาร ห้ามบ้วน

อาหาร เป็นต้น

4) บอกเด็กให้ทราบกฎเกณฑ์ด้วยน้ำเสียงนุ่มนวลทุกครั้งเมื่อเริ่มมื้ออาหาร จนกว่าเด็กจะสามารถปฏิบัติตามได้อย่างสม่ำเสมอ

5) ตักอาหารให้เด็กในปริมาณแต่น้อยที่เด็กจะกินได้หมด แล้วค่อยตักเติมใหม่หลังจากกินหมด แต่อย่าบังคับให้เด็กต้องกินให้หมดจาน

6) ให้เด็กมีส่วนร่วมในการสนทนาด้วย เวลาอาหารควรเป็นเวลาที่ดีๆ พูดชื่นชมเด็กถึงความดีที่เขาได้ทำ ต้องระวังที่จะไม่ว่ากล่าวตักเตือนหรือตำหนิเด็กในขณะกินอาหาร

7) ชมเด็กเมื่อปฏิบัติได้ตามกฎที่ตั้งไว้

8) เมื่อเด็กไม่ปฏิบัติตามกฎ เตือนให้เด็กได้แก้ไข แต่ถ้ายังคงฝืนกฎเป็นครั้งที่3 อาจใช้วิธีแยกเด็กไปอยู่ตามลำพังโดยไม่ให้ความสนใจเป็นเวลาชั่วขณะ

9) เมื่อหมดเวลาที่กำหนด ให้เก็บโต๊ะอาหารโดยไม่ต้องสนใจว่าเด็กจะกินหมดแล้วหรือไม่ ไม่ต้องพูดอะไรอื่นอีกนอกจากบอกว่าหมดเวลาแล้ว

10) ถ้าเด็กกินไม่หมด ไม่มีการให้อาหารหรือของว่างอื่นใดนอกจากน้ำเปล่าก่อนจะถึงมื้อถัดไป

11) ถึงแม้ว่าเด็กจะกินได้ตามปกติ ก็ควรกำหนดอาหารว่างไม่ให้มีมากเกินไป อาหารว่างเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าอาหารกินเล่นแต่ไม่มีคุณค่า เพราะถ้าเด็กกินอาหารเหล่านี้นั้นมากเกินไปก็จะไม่หิวเมื่อถึงเวลาอาหาร

12) ถ้าเด็กปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่างๆได้ดีก็ไม่จำเป็นต้องบอกกฎเกณฑ์เด็กอีกต่อไป แต่วิธีที่จะทบทวนไม่ให้เด็กลืมกฎก็คือการชมเป็นระยะๆที่เด็กทำได้ตามกฎนั้น

สาเหตุของปัญหาการกินในเด็ก

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

- ให้อาหารตามตารางมากกว่าตามความต้องการของเด็ก
- ดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวานหรือขนมมากเกินไประหว่างมื้ออาหาร
- มีผู้ดูแลหลายคน ทำให้ไม่มีความสม่ำเสมอในการให้อาหาร
- มื้ออาหารสับสน ไม่มีระเบียบ
- สถานที่กินอาหารไม่เหมาะสม เช่น หน้าโทรทัศน์ เกมคอมพิวเตอร์

ปัจจัยทางด้านตัวเด็ก

- กล้ามเนื้อช่องปากผิดปกติ
- โรคทางระบบประสาท ที่เกี่ยวข้องกับการดูด กลืน เคี้ยวอาหาร
- โรคระบบทางเดินอาหาร เช่น กรดไหลย้อน กระเพาะอาหารบีบตัวผิดปกติ
- โรคหัวใจและปอด ทำให้เด็กมีอาการเหนื่อย
- โรคทางระบบหู คอ จมูกที่อาจทำให้เด็กสำลักเวลากินอาหารได้
- เริ่มให้อาหารช้าหรือเร็วเกินไป ไม่เป็นไปตามช่วงวัย
- การแพ้อาหาร
- ความอยากอาหารน้อย ที่เกิดขึ้นจากการกินยาหรือเกิดขึ้นเอง
- เด็กถูกทอดทิ้งหรือซึมเศร้า

ปัจจัยทางด้านผู้เลี้ยงดู

- ผู้เลี้ยงดูตอบสนองไม่เหมาะสม ไม่รู้ว่าเด็กหิวหรืออิ่ม
- บังคับให้เด็กกินเมื่อไม่หิว
- ไม่อนุญาตให้เด็กกินเอง เนื่องจากกลัวเด็กทำเลอะเทอะหรือกลัวว่าจะกินไม่หมด
- ควบคุมระยะห่างมื้ออาหารมากเกินไป เช่น ห้ามเลอะเทอะ ต้องกินให้หมด

ปัญหาการกินที่พบบ่อยในเด็กและแนวทางแก้ไข

1. การปฏิเสธอาหาร (food refusal)

ปัญหานี้เป็นปัญหาการกินที่พบบ่อยที่สุดในเด็ก โดยเริ่มเห็นได้ตั้งแต่อายุ 1 ปีและจะเห็นได้ชัดเจนเมื่อเข้าขวบปีที่สอง ซึ่งเป็นระยะที่เด็กกำลังพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองโดยการต่อต้านผู้ใหญ่ พร้อมกับที่มีความสนใจเรื่องการกินอาหารน้อยลง เด็กจะมีอาการกินช้า เคี้ยวช้า หรืออมอาหารไว้ในปากนานๆ จนถึงกับร้องไห้อาละวาดไม่ยอมกิน บ้วนทิ้งหรืออาเจียนที่กินเข้าไปแล้วออกมา ส่วนใหญ่เด็กที่มาด้วยปัญหานี้จะมีน้ำหนักและส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ และเมื่อซักประวัติจะพบว่าเด็กได้รับอาหารในปริมาณที่เพียงพอในแต่ละวัน หากเด็กมีการเจริญเติบโตต่ำกว่าเกณฑ์หรือได้รับอาหารปริมาณน้อยกว่าปกติ จำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อประเมินหาสาเหตุทางกายเพิ่มเติม

แนวทางแก้ไขปัญหา

1. พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กรับผิดชอบการกินอาหารของตัวเอง ไม่แสดงความเดือนร้อนต่อการกินอาหารของเด็กมากนัก แต่พ่อแม่จะมีหน้าที่จัดเตรียมอาหารไว้ให้และฝึกวินัยการกินอาหารตามคำแนะนำที่กล่าวไว้เบื้องต้น
2. พ่อแม่ต้องใช้ความอดทนและเอาจริงในการปฏิบัติด้วยความสม่ำเสมอ
3. ให้เด็กมีส่วนร่วมในการเตรียมอาหาร
4. ให้อาหารปริมาณน้อย ชื่นชมถ้าเด็กกินหมด หลีกเลี่ยงการตำหนิเมื่อเด็กกินไม่หมด

5. อาจให้วิตามินรวมเสริมแก่เด็กในรายที่น้ำหนักน้อยหรือพ่อแม่กังวลว่าเด็กจะขาดสารอาหาร แต่ไม่ควรใช้ยากระตุ้นความอยากอาหาร

2. เด็กเลือกกิน (picky eating)

ส่วนใหญ่เด็กกลุ่มนี้จะมีการเจริญเติบโตปกติ แต่เลือกไม่กินอาหารบางอย่างที่พ่อแม่เห็นว่าควรกิน เช่น ไม่กินผัก

แนวทางแก้ไขปัญหา

1. หลีกเลี่ยงการบังคับเด็ก เพราะนอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังอาจทำให้เด็กเกลียดอาหารชนิดนั้นไปเลย
2. ควรฝึกให้เด็กค่อยๆคุ้นเคย โดยดัดแปลงอาหารนั้นในรูปแบบต่างๆ หรือจัดอาหารนั้นๆบนโต๊ะอาหารบ่อยๆ แล้วค่อยๆชักชวนให้เด็กลองกินทีละน้อยโดยไม่บังคับ

3. ผู้ใหญ่ควรทำตัวเป็นแบบอย่าง โดยการกินอาหารนั้นด้วยท่าทีที่แสดงความชอบ

4. อาจให้วิตามินรวมเสริมแก่เด็กหากพ่อแม่มีความกังวล

จากเนื้อหาที่กล่าวมาทั้งหมด จะพบว่าปัญหาการกินเป็นสิ่งที่พบได้บ่อยในเด็กเล็ก และการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจเรื่องพัฒนาการด้านการกินของเด็ก ร่วมกับการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสม แนวทางแก้ไขปัญหาการกินในเด็กที่เหมาะสมจะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม มีการเจริญเติบโตตามวัย ผู้เลี้ยงดูมีความมั่นใจและมีสัมพันธภาพที่ดีกับเด็กต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. วิฐารณ บุญสิทธิ. ปัญหาการกินในเด็ก. ตำราจิตเวชเด็กสำหรับกุมารแพทย์(ฉบับปรับปรุง), 2538 : 104-109
2. บานชื่น สุวรรณเทพ. พัฒนาการการกินอาหารในเด็ก. ตำราพัฒนาการเด็กและพฤติกรรมเด็ก เล่ม 3, 2556 : 139-155
3. นิดา ลีสุวรรณ. ปัญหาการกินอาหารในเด็ก. <http://www.ramamental.com/non/ปัญหาการกินในเด็ก/>

ผู้เขียน พญ.วรวรรณ จงสง่าวิฑาเลิศ

Update : 20 ก.พ. 2567

สามารถเข้าชมต้นฉบับได้ที่ <https://th.rajanukul.go.th/academic/academics-data/other/321>

สมาคมฯ ขอขอบคุณ สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลสำหรับเผยแพร่ในกลุ่ม

กีฬาบอชชี (Bocce)

บอชชี: คือ กีฬาที่มีวิธีการเล่นโดยการใช้มือโยนหรือกลิ้งลูก ลักษณะการเล่นจะคล้ายกับการเล่นเปตอง ซึ่งเป็นกีฬาที่นิยมเล่นเพื่อสันทนาการและแข่งขัน โดยมีกฎกติกาและรูปแบบการเล่นที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน กลุ่มนักกีฬาที่มีระดับเชี่ยวชาญต่ำก็สามารถเล่นได้ ทุกเพศและทุกวัย ซึ่งเป็นกีฬาที่นักกีฬานิยมเล่นมาก เป็นอันดับ 2 รองจากกีฬากรีฑา

วัตถุประสงค์:

เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาได้มีวิธีการคิด และตัดสินใจในระหว่างการเล่น ทั้งในขณะฝึกเพื่อการเล่น และฝึกเพื่อการแข่งขัน

รูปแบบ:

1. ประเภทเดี่ยว
2. ประเภทคู่ และคู่นิฟายด์
3. ประเภททีม และทีมยูนิฟายด์

ประโยชน์ที่จะได้รับ:

- การฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง จะช่วยทำให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี และมีการตัดสินใจในการเล่นเป็นของตนเอง
- มีความเข้าใจและเลือกวิธีการเล่น ทั้งเพื่อทำคะแนน และป้องกันคู่ต่อสู้ได้คะแนน ด้วยตนเองในระหว่างเล่น
- เรียนรู้กติกาการเล่น, การเลือกสวมใส่เสื้อผ้า และรองเท้า ที่เหมาะสมกับกีฬาและสถานที่เล่นบอชชี
- เป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ จึงเหมาะสำหรับผู้เล่นทุกเพศ ทุกกลุ่มอายุ และทุกระดับความสามารถ



จัดทำข้อมูลโดย ฝ่ายกีฬา สมาคมกีฬาสเปเชียลโอลิมปิกแห่งประเทศไทย

ปฏิทินกิจกรรม ของ สมาคมกีฬาสเปเชียลโอลิมปิคแห่งประเทศไทย
ระหว่างเดือน กรกฎาคม - กันยายน 2568

เดือน กรกฎาคม

- 21-25 ก.ค 68 ● การแข่งขันมหกรรมกีฬาสเปเชียลโอลิมปิคชิงแชมป์ประเทศไทย 5 ชนิดกีฬา
ว่ายน้ำ / บอลซี้ / แบดมินตัน / บาสเก็ตบอล / คริกเก็ต



เดือน สิงหาคม

- 1 ส.ค 68 ● การอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาอนุชน ณ ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 8 จ.เชียงใหม่



- 20 – 22 ส.ค 68 ● การแข่งขันกรีฑายาวชนสเปเชียลโอลิมปิกไทย ภาคกลาง
ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จ.นครปฐม



- การอบรมผู้แทนครอบครัวนักกีฬาสเปเชียลโอลิมปิกไทย
และ คัดเลือกคณะกรรมการผู้ปกครอง Family input Council ภาคกลาง



website: www.specialolympicsthai.com



SPECIAL OLYMPICS THAILAND

