

จากการสำรวจ
พฤติกรรมกรมการ
บริโภคอาหารของ
ประชากรทั่วประเทศ
ปี 2556 โดยสำนักงาน
สถิติแห่งชาติสำรวจ
26,520 คนวัยเรียน พบ



อย่อยอดอาหารเช้า

ว่าเด็กอายุ 6-14 ปี ทานอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อสูงถึงร้อยละ 93 ขณะที่กลุ่มอายุ 15-24 ปีทานอาหารครบ 3 มื้อร้อยละ 87 เมื่อเปรียบเทียบกับปี 2552 พบว่ากลุ่มเยาวชนเมื่อตรวจการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อลดลงร้อยละ 0.5 ในขณะที่ประชากรกลุ่มอื่นเมื่อตรวจเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเด็กที่มีอายุ 6-14 ปี เพิ่มขึ้นร้อยละ 13 ซึ่งถือเป็นเรื่องดี

นพ.ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ให้ข้อมูลว่า ส่วนใหญ่มักจะอดมื้อเช้าด้วยเหตุผลต่างๆ เช่น ต้องตื่นแต่เช้าเร่งรีบไปเรียนหรือทำงาน ไม่มีเวลาพอสำหรับการเตรียมอาหารเช้า บางคนงดอาหารเช้าด้วยเหตุผลที่ต้องการลดน้ำหนัก จะพบมากในกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด เนื่องจากการงดกินอาหารเช้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ทำให้ช่วงสายของวันจะรู้สึกหิว มีอารมณ์หงุดหงิด สมองคือ คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิในการเรียนหรือทำงาน การทำงานจะด้อยกว่าคนที่กินอาหารเช้า เนื่องจากสมองต้องการน้ำตาลกลูโคสหล่อเลี้ยงตลอดเวลา และจะหันมาบริโภคอาหารอื่น เช่น ขนม ส่งผลให้อ้วนเพิ่มขึ้น

อาหารเช้าเป็นมื้อสำคัญสำหรับเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น ที่ควรมื่ออาหารอย่างน้อย 4 หมู่ คือ 1.อาหารประเภท ข้าว แป้ง จะให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต 2.เนื้อสัตว์ นม ไข่ ให้สารอาหารโปรตีน 3.ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ให้สารอาหารไขมัน 4.ผักต่างๆ ให้วิตามินและแร่ธาตุ และหากมีผลไม้ด้วยก็จะครบ 5 หมู่ ซึ่งจะส่งผลดีต่อร่างกาย