

☆☆☆☆
รู้วิธีระวังภัยจากอันตรายรอบตัว

ข้าวสวย ข้าวต้ม กินอะไรต้องระวัง



การกินอาหารของเด็กมีอันตรายแอบแฝงหลายอย่างที่อาจเกิดขึ้นได้ทั้งจากอาหารและพฤติกรรมการกินที่คุณพ่อคุณแม่อาจคาดไม่ถึง หนึ่งในอุบัติเหตุพบบ่อยในเด็กวัย 0 - 6 ปี คือ “การสำลักอาหาร” ซึ่งทำอันตรายถึงแก่ชีวิตหรือพิการตลอดชีวิตภายในเวลาเพียง 4 นาที!

การเคี้ยวและกลืนอาหารของเด็กวัยนี้ยังไม่สมบูรณ์ บวกกับความสนุกสนานแบบกินไปเล่นไป จึงเสี่ยงที่อาหารจะหลุดเข้าไปในหลอดลมที่มีขนาดเพียง 3.2 เซนติเมตรได้ โดยเฉพาะอาหารชิ้นกลม เหนียวเหนียว และเคี้ยวอาหารเนื้อแข็ง หรือหากอาหารมีชิ้นเล็กมากอาจหลุดลงไปหลอดลมขนาดเล็กที่อยู่ในช่องปอด จนทำให้เกิดภาวะปอดอักเสบเรื้อรัง ซึ่งกระทบกับสุขภาพเด็กอย่างมาก

นอกจากนี้เด็ก ๆ ยังเสี่ยงต่อการได้รับสารพิษจากสีผสมอาหาร สารเคมีอันตราย รวมถึงกัญชาได้ง่าย เนื่องจากขนมและอาหารหลายชนิดถูกออกแบบให้มีรูปร่าง สีกลิ่น และบรรจุภัณฑ์ที่มีตัวการ์ตูนน่ารัก ชวนให้อยากกิน

ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่และผู้ดูแลเด็กควรอ่านฉลากสินค้าก่อนตัดสินใจซื้อทุกครั้ง เพื่อพิจารณาว่ามีส่วนผสมอันตราย เครื่องหมายเตือน หรือข้อห้ามในการรับประทานใด ๆ บ้าง อีกทั้งจำเป็นต้องฝึกฝนทักษะการกั๊กชีพเบี่ยงต้นจากอุบัติเหตุในบ้าน เช่น สำลักอาหาร หรือจมน้ำ เพื่อให้สามารถช่วยชีวิตในเวลาจำกัดเพียงไม่กี่นาทีได้ ด้วยการเข้าอบรมอย่างจริงจังจนปฏิบัติอย่างถูกต้องเมื่อเกิดเหตุการณ์จริง

อีกหนึ่งวิธีที่ช่วยปกป้องลูกให้ปลอดภัยจากภัยจากการกินได้ดี คือการสอนให้รู้จักอาหารอันตราย และเรียนรู้วิธีป้องกันอันตรายด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการปรับพฤติกรรมการกิน ไม่วิ่งเล่นหรือพูดคุยขณะเคี้ยวอาหาร ผ่านการพูดคุยและเล่านิทานซึ่งช่วยให้เด็กจดจำได้ง่ายขึ้น

รศ. นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

ข้าวสวย ข้าวต้ม เบิกบาน เทียวเทศกาลอาหารวันนี้
ข้าวต้มผุดพร้อมยิ้มกว้าง “อยากกินทุกอย่างที่ในงานมี
ทั้งไส้กรอกทอดชิ้นใหญ่ ลูกชิ้นเลียบไม้ ลูกอมหลากหลาย
ขนมปังปิ้งทาเนย เลือกไม่ถูกเลยกินอะไรดี”





แม่บอก “ก่อนกินอะไร
อาหารที่กินเข้าไป
ของแปรรูปสีฉูดฉาด
เพราะมีสารอันตราย

เราต้องตั้งใจคิดให้ถ้วนถี่
จะอยู่ข้างในร่างกายเรา
กินมากไปอาจจะไม่ค่อยดี
เข้าสู่ร่างกายเราได้ทันที”

พี่กระต่ายแสนน่ารัก โบกมือร้องทัก “ทางนี้! ทางนี้!
มีข้าวโพดคั่วหอมอร่อย แจกให้เด็กน้อยได้ชิมฟรีฟรี”



ข้าวสวยได้เจอของโปรด รีบเอาข้าวโพดใส่ปากเร็ว
แล้วจึงเคี้ยวไปพูดไป “อร่อยถูกใจได้กินของดี”



พ่อบอก “ลองเคี้ยวค่อยค่อย แล้วจะอร่อยมากขึ้นกว่านี้
แต่ถ้าพูดไปกินไป อาจติดคอได้ ไม่ดี ไม่ดี”

ข้าวสวยจึงหยุดพูดต่อ แล้วทำตามพ่อสอนอย่างเต็มที่
เคี้ยวแล้วกลืนอย่างช้าๆ พ่อเอ่ยชมว่า “แบบนี้เข้าที”

