

# บทที่ 3

## การดูแลเด็กเล็ก



# บทที่ 3

## การดูแลเด็กเล็ก

เด็กเล็ก เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ อยากรู้ อยากรทดลอง และมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการพัฒนาการด้านต่างๆ สูงสุด ซึ่งมักมีโอกาเจ็บป่วยและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

### การส่งเสริมสุขภาพ

#### 1. การเจริญเติบโตของเด็กเล็ก

การเจริญเติบโต (Growth) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงขนาดของร่างกายและอวัยวะ ซึ่งเกิดจากการเพิ่มจำนวนและขนาดของเซลล์และส่วนต่อเลี้ยง ทำให้รูปร่างเปลี่ยน เช่น มีขนาดโตขึ้น สูงขึ้น สัดส่วนเปลี่ยนแปลง การประเมินการเจริญเติบโตทำได้โดยชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงของเด็ก แล้วนำมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานตามอายุในช่วง 2-6 ปี เด็กต้องมีน้ำหนัก และส่วนสูงเพิ่มขึ้นทุกปี ดังนี้

อายุ 2 ปี น้ำหนักประมาณ 11-12 กิโลกรัม ส่วนสูงประมาณ 87-89

เซนติเมตร

อายุ 3 ปี น้ำหนักประมาณ 13-14.5 กิโลกรัม ส่วนสูงประมาณ 94-95

เซนติเมตร

อายุ 4 ปี น้ำหนักประมาณ 15-17 กิโลกรัม ส่วนสูงประมาณ 100-101 เซนติเมตร

อายุ 5 ปี น้ำหนักประมาณ 17-19.5 กิโลกรัม ส่วนสูงประมาณ 105-106 เซนติเมตร

อายุ 6 ปี น้ำหนักประมาณ 19-22 กิโลกรัม ส่วนสูงประมาณ 110-111 เซนติเมตร

## 2. การส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก

การส่งเสริมสุขภาพเด็ก มุ่งเน้นที่การป้องกัน มากกว่าการรักษาเมื่อเกิดเจ็บป่วยแล้ว ดังนั้น การจัดหาอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ และการประเมินการเจริญเติบโตของเด็ก โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และแปลผล โดยเทียบกับกราฟแสดงการเจริญเติบโตของเด็ก อย่างน้อยทุก 3 เดือน จะช่วยให้เด็กได้รับการดูแล และส่งเสริมการเจริญเติบโตที่ดีได้อย่างต่อเนื่อง

### ปริมาณอาหารใน 1 วัน สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ		หมายเหตุ
	เด็ก อายุ 1-2 ปี	เด็ก อายุ 3-5 ปี	
นม	1-3 แก้ว	1-3 แก้ว	นมสดหรือนมผง
ไข่	ครึ่งฟอง	1 ฟอง	ไข่ไก่ หรือไข่เป็ด ควรปรุงสุก เพื่อให้ย่อยง่าย
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ และถั่ว เมล็ดแห้ง	2 ช้อนกินข้าว	4 ช้อนกินข้าว	ควรหั่นชิ้นเล็ก เพื่อสะดวกในการเคี้ยว กินอาหารทะเลและเครื่องในอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
ข้าวสุกหรือก๋วยเตี๋ยว หรือขนมจีนหรือ ขนมปัง	4 ทัพพีครึ่ง	6 ทัพพี	ข้าวหุงไม่เช็ดน้ำ หรือนึ่ง

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ		หมายเหตุ
	เด็ก อายุ 1-2 ปี	เด็ก อายุ 3-5 ปี	
ผักใบเขียว	1 ทัพพีครึ่ง	3 ทัพพี	ควรเป็นผักสีเขียวเข้ม หรือสีเหลืองส้ม และผักอื่น ๆ ด้วยทุกมื้อ
ผลไม้ตามฤดูกาล	3 ส่วน	3 ส่วน	ผลไม้สดตามฤดูกาล ล้างให้สะอาดก่อน ให้เด็ก
น้ำมันจากพืชและสัตว์	2-3 ช้อน	3 ช้อน	น้ำมัน เนยสด หรือ กะทิ

### 3. อาการผิดปกติที่พบบ่อยในเด็กเล็ก

การเจ็บป่วยบ่อยๆ ทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก หรือล่าช้า สูญเสียโอกาสในการพัฒนาตน ครูผู้ดูแลเด็ก เป็นบุคคลหนึ่งที่คุณดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ในช่วงเวลาอยู่ศูนย์ฯ ควรมีความรู้เบื้องต้น ก่อนส่งให้ผู้ปกครอง หรือพาไปพบแพทย์

**3.1 ไข้** การมีไข้เกิดจากหลายสาเหตุ แต่การติดเชื้อ เป็นสาเหตุที่พบได้มากที่สุด ได้แก่ ไข้หวัด คอ และ หูอักเสบ ไข้ออกผื่น เป็นต้น

อาการของไข้ ถ้าคลำหน้าผากเด็ก จะรู้สึกได้ว่าตัวร้อนผิดปกติ แต่เพื่อให้ถูกต้อง ควรวัดอุณหภูมิร่างกายด้วยปรอทวัดไข้ การวัดโดยใช้ปรอทวัดไข้ ควรสะอาดให้ปรอทอยู่ในตำแหน่งอุณหภูมิต่ำกว่า 35 องศาเซลเซียสก่อน จึงให้เด็กหนีบไว้ที่รักแร้ นานอย่างน้อย 5 นาที เมื่อวัดไข้ได้เท่าใด ให้บวกอีก 0.5 องศาเซลเซียส เนื่องจากการวัดไข้ทางรักแร้ อาจมีความคลาดเคลื่อนจากอากาศภายนอกได้ หรือถ้าเด็กโต ให้อมไว้ได้ลิ้น

**การดูแลเบื้องต้น** ถ้าอุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 37.8 องศาเซลเซียส ควรเช็ดตัวเบื้องต้นโดยให้ใช้น้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่นเล็กน้อยเช็ดตัว เพื่อให้หลอดเลือดขยายตัว และระบายความร้อนได้เร็วกว่าน้ำเย็น วิธีเช็ดตัว ทำโดยใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำบิดหมาดๆ เช็ดบริเวณซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ ทำหลายๆ ครั้งจนไข้ลด แล้วใส่เสื้อผ้าที่

ไม่หนา กรณีที่อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 38.5 องศาเซลเซียส ควรเช็ดตัวเบื้องต้นตามที่กล่าวมาแล้วแจ้งผู้ปกครองรับกลับไปดูแลต่อที่บ้าน หรือพาพบแพทย์

**3.2 ไอ** อาการไอ เป็นกลไกร่างกาย เพื่อขับสิ่งแปลกปลอมออกจากหลอดลม เช่น เสมหะ เนื่องความเจ็บป่วย หรือปฏิกิริยาของร่างกาย ที่มีต่อสิ่งระคายเคืองในลำคอ

#### การดูแลเบื้องต้น

3.2.1 กรณีที่เด็กเป็นหวัด ควรให้พักผ่อนมากๆ และใส่เสื้อผ้าที่อบอุ่น

3.2.2 ให้เด็กดื่มน้ำมากๆ ไม่ให้น้ำเย็น เพื่อให้เสมหะไม่เหนียวและขับออกได้ง่าย

3.2.3 หากมีน้ำมูกหรือน้ำตาผสมน้ำมูกให้เด็กจิบ เพื่อช่วยลดอาการระคายเคืองในคอ

3.2.4 หากเด็กไอแบบมีเสมหะมาก ให้วางเด็กพาดคอกในท่าคว่ำ และตบกลางหลังเบาๆ เพื่อกระตุ้นให้เสมหะออกมาได้ง่ายขึ้น

3.2.5 พาเด็กออกสู่อากาศบริสุทธิ์ หรือเปิดหน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเทสะดวก

3.2.6 ไม่ควรให้เด็กวิ่งเล่นมากเกินไป จะทำให้เหนื่อยและหายใจไม่ทัน

**3.3 อาเจียน** เป็นอาการที่เกิดจากการบีบรัดตัวของกระเพาะอาหาร และกล้ามเนื้อหน้าท้อง เพื่อขับสิ่งที่อยู่ในกระเพาะอาหารออกมาจากร่างกาย

#### การดูแลเบื้องต้น

3.3.1 ให้เด็กนอนพักในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดี

3.3.2 ให้ดื่มน้ำบ่อยๆ ครั้งละน้อยๆ เพื่อป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำ

3.3.3 วัดอุณหภูมิร่างกายว่ามีไข้ร่วมด้วยหรือไม่

3.3.4 หลังอาเจียนให้เด็กแปรงฟัน หรือบ้วนปาก เพื่อกำจัดกลิ่น และรสของอาเจียนที่จะกระตุ้นให้เกิดอาเจียนซ้ำได้

3.3.5 เมื่อเด็กรู้สึกดีขึ้น ควรจัดอาหารอ่อนๆ ย่อยง่ายให้เด็กรับประทานทีละน้อย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน

3.3.6 แจ้งผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์ เพื่อหาสาเหตุ และให้การรักษาต่อ

**3.4 อาการชัก** เด็กที่ชักจะมีอาการกระตุกที่แขนขา ใบหน้า ปากเขียว ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากไข้สูง โรคลมชัก การติดเชื้อในสมอง หรืออุบัติเหตุที่กระทบกระเทือนสมอง

#### การดูแลเบื้องต้น

3.4.1 จับเด็กนอนตะแคง เพื่อให้ น้ำลาย และเศษอาหารไหลออกด้านข้าง

3.4.2 ใช้ผ้าพันข้อหรือผ้าพันนิ้วคปาก

3.4.3 ไม่ควรเขย่าตัวเด็ก และไม่อุ้มมากอดขณะชัก

3.4.4 เช็ดตัวเพื่อลดไข้ ถ้ามีไข้ร่วมด้วย

3.4.5 อาการชักจะหยุดเองภายใน 15 นาที หลังจากนั้นควรพาไปพบแพทย์

3.4.6 แจ้งผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์

**3.5 ท้องร่วง** คือ อาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้งใน 1 วัน ซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากอาหารไม่ย่อย กินอาหารที่มีไขมันหรืออาหารมากเกินไป หรือกินอาหารที่ร่างกายไม่คุ้นเคย นอกจากนี้ยังเกิดจากร่างกายได้รับเชื้อแบคทีเรีย หรือจากสาเหตุอื่นๆ เช่น แพ้อาหาร แพ้ยา เป็นต้น

#### การดูแลเบื้องต้น

3.5.1 ให้เด็กดื่มน้ำเกลือแร่ เพื่อลดอาการขาดน้ำและเกลือแร่

3.5.2 ถ้าเด็กถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด อาเจียนมาก ให้พาพบแพทย์

โดยเร็ว

### 3.5.3 แฉ่งผู้ปกครอง

**3.6 เลือดกำเดาไหล** การดูแลเบื้องต้นให้เด็กก้มหน้าไปข้างหน้า ใช้กระดาษชำระ หรือผ้ารองรับเลือดที่ไหลออกมาทางด้านหน้าจมูก หรือสังน้ำมูกเบาๆ เพื่อเอาเลือดออกให้หมด จากนั้นใช้ถุงพลาสติกหรือผ้าห่อน้ำแข็งประคบบริเวณต้นคอ และหน้าผาก จะช่วยให้เลือดหยุดไหล เลือดกำเดาจะหยุดไหล แต่ถ้านานเกิน 10 นาที แม้ให้การพยาบาลเบื้องต้นดังกล่าวแล้ว ควรรีบพาพบแพทย์และแจ้งผู้ปกครอง

**3.7 หัวโน ห้อเลือด ฟกช้ำ** ที่อาจเกิดได้บ่อย จากอุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ ในศูนย์ฯ

### การดูแลเบื้องต้น

3.7.1 ระยะแรกให้ประคบด้วยน้ำเย็น โดยใช้ถุงพลาสติกใส่น้ำแข็ง ประคบเส้นเลือดบริเวณนั้น จะช่วยลดทำให้เลือดหยุดไหล ห้ามนวดคลึง เพราะจะทำให้เลือดออกได้ผิวหนัง

3.7.2 หลังการประคบเย็นแล้ว 24 ชั่วโมง เริ่มประคบด้วยน้ำอุ่น โดยใช้กระเป๋าน้ำร้อน หรือขวดใส่น้ำอุ่นประคบ เพื่อให้เลือดถูกดูดกลับเข้าสู่เส้นเลือดโดยเร็ว อาการเจ็บป่วยเล็กน้อยดังกล่าว หากครูผู้ดูแลเด็ก สามารถให้การปฐมพยาบาลได้ถูกต้องจะช่วยให้เด็กสามารถกลับมามีสุขภาพแข็งแรงได้เร็วขึ้น

## 4. การดูแลสุขภาพช่องปากเด็กเล็ก

สุขภาพช่องปากเด็ก มีความสัมพันธ์โดยตรงกับสุขภาพทั่วไปของเด็ก แต่ปัจจุบันพบว่า เด็กช่วงอายุ 3 - 5 ปี เป็นโรคฟันผุเกือบทุกคน บางคนฟันผุเกือบหมดปาก ทำให้เด็กๆ ต้องทนทุกข์ทรมานจากการปวดฟัน หรือเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจเด็ก โรคฟันผุในเด็กเล็กจะลดลง หากครูผู้ดูแลเด็กเล็ก และพ่อแม่เด็ก ร่วมมือให้การดูแล



4.1 ความสำคัญของฟันน้ำนม ฟันน้ำนม นอกจากมีหน้าที่หลักในการเคี้ยวอาหารแล้ว ยังมีความสำคัญอีกหลายประการ คือ

4.1.1 ภาวะอาหารไม่ต้องทำงานหนัก เพราะฟันช่วยเคี้ยวอาหารให้เป็นชิ้นเล็กๆ

4.1.2 กล้ามเนื้อใบหน้าและขากรรไกรของเด็กจะเติบโตสมส่วนเมื่อใช้ฟันบดเคี้ยวอาหารเป็นประจำ

4.1.3 ฟันแท้จะขึ้นได้ตรง ไม่ซ้อนเก เพราะฟันน้ำนมช่วยที่ไว้และโยกหลุด  
เมื่อฟันแท้ใกล้ขึ้น

4.1.4 เด็กมีสุขภาพกายดี เพราะไม่ต้องทนทุกข์จากการเจ็บปวดและเจ็บป่วย  
จากการแพร่กระจายของเชื้อโรคฟันผุ

4.1.5 เด็กมีสุขภาพจิตดี เพราะเด็กที่มีฟันดี จะยิ้มได้อย่างมั่นใจไม่ต้องเกรงว่าจะถูกล้อว่าฟันดำ หรือฟันหลอ

4.2 ฟันผุ เป็นโรคติดเชื้อเรื้อรังที่เกิดจากเชื้อโรคชนิดหนึ่งที่อยู่ในคราบจุลินทรีย์ ซึ่งเกาะอยู่บนผิวฟัน เชื้อจะย่อยสลายอาหารประเภทแป้ง และน้ำตาล เพื่อใช้เป็นพลังงาน และ ลักษณะโรคในระยะเริ่มแรกจะเป็นรอยขุนขาวที่ผิวเคลือบฟัน ไม่มีอาการใด ๆ การลุกลามไประยะหนึ่งจึงจะเห็นเป็นรอยดำ และเป็นรูผุ และหากลุกลามถึงโพรงประสาทฟันเด็กจึงมีอาการปวดฟัน บางครั้งต้องถอนออก เด็กจะไม่มีฟันเคี้ยวอาหารจนกว่าฟันแท้จะขึ้น

#### 4.3 การแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน

4.3.1 ประโยชน์ คือ ทำให้ฟันสะอาด และลดความเสี่ยงต่อการเป็นฟันผุ การแปรงฟัน ช่วยกำจัดคราบจุลินทรีย์ซึ่งเป็นสาเหตุของฟันผุ และเป็นการสร้างสุขนิสัยการแปรงฟันให้เด็ก เมื่อมีการแปรงฟันเป็นประจำทุกวัน เด็กจะเกิดความเคยชินยอมรับการแปรงฟัน และคุ้นเคยกับการมีปากและฟันสะอาด จนเป็นนิสัยเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

4.3.2 **องค์ประกอบที่สำคัญ** ของการแปรงฟันที่จะเกิดผลดีต่อเด็ก  
 ครูผู้ดูแลเด็กต้องเอาใจใส่หลายเรื่อง ดังนี้

- 1) ฝึกทักษะการแปรงฟันให้เด็ก โดยการวางแผนแปรงตั้งฉากกับตัวฟันและถูไปมาสั้นๆ ในแนวนอนคล้ายถูพื้น ให้เด็กแปรงฟันทั้งด้านหน้าและหลัง
- 2) จัดให้เด็กมีแปรงสีฟันเป็นของตนเองทุกคน ไม่ควรใช้ปะปนกัน เพราะจะทำให้ติดเชื้อโรคจากเด็กที่ป่วยได้
- 3) ใช้แปรงสีฟันที่มีคุณภาพ ควรให้เด็กเปลี่ยนแปรงสีฟันเมื่อขนแปรงบาน เพราะอาจบาดเหงือก ไม่ควรใช้แปรงนานเกิน 3 เดือน
- 4) ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เพื่อช่วยให้ฟลักฟันแข็งแรงมากขึ้น ฟันจะผุ ได้ยาก และควรใช้ยาสีฟันสำหรับเด็กโดยเฉพาะ
- 5) จัดเก็บแปรงสีฟันของเด็กไว้ที่โปร่ง ไม่อับชื้น ปลอดภัยต่อแมลงที่เป็นพาหะนำโรค ไม่ควรเก็บไว้ในถ้วยเดียวกัน เพราะจะทำให้เกิดการปนเปื้อน
- 6) ดูแลขณะที่เด็กแปรงฟัน ให้เด็กแปรงฟันได้นานอย่างน้อย 2 นาที
- 7) จัดสถานที่แปรงฟันให้เด็ก แต่ถ้าหากไม่มีที่แปรงฟันหรืออ่างล้างมือ ควรดูแลบริเวณไม่ให้มีน้ำขังเฉอะแฉะ

4.4 **การจัดอาหารว่างให้เด็ก** อาหารเกี่ยวข้องกับฟันผุอย่างยิ่ง ผู้ดูแลเด็กควรให้ความสำคัญในเรื่อง ดังต่อไปนี้

- 4.4.1 เลือกอาหารว่างที่มีคุณค่า และหวานน้อยให้เด็ก ได้แก่ นมรสจืด ผลไม้ หรือขนมที่ไม่หวานจัด และเหนียวติดฟัน
- 4.4.2 ดูแลไม่ให้เด็กกินขนมระหว่างมื้อ หรือไม่ให้กินขนมบ่อยๆ โดยเฉพาะขนมกรุบกรอบที่มีส่วนประกอบเป็นแป้ง น้ำตาล เกลือ ผงชูรส สีผสมอาหาร



1.2 ท่อและรางระบายน้ำ หรือแหล่งน้ำ เช่น บ่อน้ำ ในบริเวณศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ควรมีฝาปิด หรือมีรั้วกั้น มิให้เด็กพลัดตกได้

1.3 บริเวณที่พักขยะ หรือที่ทิ้งขยะภายนอกอาคาร ควรจัดเก็บให้เป็นสัดส่วน ภาชนะรองรับขยะมีฝาปิดมิดชิด พ้นจากแมลงและสัตว์พาหะนำโรคต่างๆ

## 2. การจัดสภาพแวดล้อมภายในอาคาร

เด็กๆ ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในอาคาร ครูผู้ดูแลเด็กจึงควรดูแลสิ่งแวดล้อมในอาคารให้สะอาดและปลอดภัยเสมอ ดังนี้

2.1 หมั่นตรวจสอบสภาพอาคาร ประตู หน้าต่าง อุปกรณ์ โต๊ะ เก้าอี้ ให้อยู่ในสภาพดี หากมีส่วนชำรุด ควรรีบแจ้งให้ผู้รับผิดชอบซ่อมแซมโดยเร็ว เพราะอาจเป็นอันตรายกับเด็ก

2.2 จัดวางสิ่งของ ของเล่นเด็ก และเครื่องใช้สอยต่างๆ ให้เป็นระเบียบ และเช็ดทำความสะอาดสม่ำเสมอ โดยใช้ผ้าเปียก ไม่แนะนำให้ใช้ไม้ขนไก่ปิดฝุ่น เนื่องจากทำให้ฝุ่นฟุ้งกระจาย

2.3 ไม่วางสิ่งของกีดขวางทางเดินหรือประตูเข้าออก เพื่อความสะดวกในการเคลื่อนย้ายเด็กในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน เช่น ไฟไหม้ แก๊สรั่ว เป็นต้น

2.4 จัดพื้นที่ใช้สอยให้เป็นสัดส่วนตามการใช้งาน เช่น ห้องรับประทานอาหาร ห้องทำกิจกรรม และห้องนอน หากใช้บริเวณเดียวกัน ควรทำความสะอาดทุกครั้งเมื่อเสร็จสิ้นแต่ละกิจกรรม

2.5 ทำความสะอาดเพดาน ฝาผนัง และพื้นห้องสม่ำเสมอ โดยเริ่มจากบนลงล่าง และแนะนำให้ใช้ผ้าเปียกเช็ดแทนการปิดฝุ่น สำหรับพื้นห้องควรเช็ดดูทุกวัน และดูแลไม่ให้พื้นเปียก

2.6 จัดให้มีการระบายอากาศ และแสงสว่างเพียงพอ โดยเปิดช่องระบายอากาศ หน้าต่าง ให้มีแสงสว่างธรรมชาติเข้าถึง และอากาศถ่ายเทได้ดี เพื่อลดการเจริญเติบโตของเชื้อโรคในอากาศ และลดการใช้ไฟฟ้า

### 3. การดูแลวัสดุ อุปกรณ์ต่าง ๆ และของเล่นเด็ก

การจัดวางวัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ ไว้อย่างเป็นระบบจะช่วยเสริมในเรื่องสุขภาพ และความปลอดภัยให้แก่เด็ก ดังนั้น ครูผู้ดูแลเด็กควรดำเนินการดูแลวัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ ดังนี้

3.1 จัดให้มีแก้วดื่มน้ำ ประจำตัวเด็กแต่ละคน และล้างทำความสะอาดทุกครั้ง

3.2 จัดให้มีที่เก็บแปรงสีฟันที่ถูกสุขลักษณะ คือ แยกเก็บของเด็กแต่ละคน และอยู่ในที่อากาศถ่ายเท

3.3 ทำความสะอาดที่นอน หมอน ผ้าห่มเด็ก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยครูผู้ดูแลเด็ก หรือ ให้ผู้ปกครองนำกลับไปซักที่บ้านทุกเย็นวันศุกร์

3.4 เลือกลงเล่นเด็กที่ปลอดภัย ได้แก่ พื้นผิวเรียบ ทำความสะอาดง่าย เคลือบสีที่ปลอดภัย หลีกเลี่ยงของเล่นที่เปราะบาง แตกง่าย แหฬมคม หรือมีชิ้นส่วนเล็กๆ หลุดง่าย

3.5 ทำความสะอาดของเล่นต่าง ๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

3.6 ควรจัดให้มีของเล่นเด็กจากวัสดุธรรมชาติและภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น เครื่องเล่นไม้ เครื่องจักสาน เครื่องปั้นดินเผา ฯลฯ

3.7 ควรหลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะพลาสติกที่ไม่ได้มาตรฐาน เพราะจะทำให้เกิดการสะสมสารพิษเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

#### 4. การดูแลห้องน้ำ ห้องส้วม

ห้องน้ำ ห้องส้วมที่ดีควรแยกจากกัน สะอาด ถูกสุขลักษณะ ตลอดจนมีสุขภัณฑ์ที่มีขนาด เหมาะสมกับเด็ก เพราะจะช่วยให้เด็กมีสุขนิสัยการ ขยับถ่ายที่ดี และปลอดภัยจากการลื่น พลัดตก และการติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ ซึ่งผู้ดูแลเด็ก เล็กควรดูแล ดังนี้

4.1 ทำความสะอาด พื้น ผนัง ห้องน้ำทุกวัน และหมั่นเช็ดพื้นให้ แห้งอยู่เสมอ

4.2 จัดให้มีแสงสว่างและการระบายอากาศเพียงพอจะช่วยลดกลิ่น ความอับชื้น และการเจริญเติบโตของเชื้อโรค เชื้อรา ได้ดี

4.3 กรณีใช้สุขภัณฑ์เป็นขนาดผู้ใหญ่ ควรจัดหาอุปกรณ์ช่วยเสริม การใช้งานให้เด็กใช้ได้อย่างปลอดภัย เช่น มีราวจับขนาดเหมาะกับมือเด็ก มีเก้าอี้ หรือ โตะเตี้ยๆ ให้เด็กก้าวขึ้นไปนั่ง โถส้วม หรือใช้อ่าง ล้างมือได้อย่างสะดวก

4.4 จัดให้มีน้ำใช้เพียงพอ และมีสายฉีดน้ำหรือขันน้ำ สำหรับใช้ในการ ทำความสะอาดหลังการขยับถ่าย

4.5 ภายในห้องส้วม หรือด้านหน้าห้องส้วม ควรมีอ่างล้างมือ พร้อมสบู่ผ้าเช็ดมือ เพื่อฝึกให้เด็กได้ทำความสะอาดมือหลังการขยับถ่ายทุกครั้ง

4.6 เก็บน้ำยาทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ให้มิดชิด ห่างจาก มือเด็ก

4.7 อุปกรณ์ และแปรงขัดห้องน้ำ ควรเก็บในที่อากาศถ่ายเท สะดวก และนำฟุ้งแดดเป็นครั้งคราว เพื่อลดการสะสมเชื้อโรค

4.8 ฝึกให้เด็กมีพฤติกรรมการใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม ที่ถูกวิธี ได้แก่ ราดน้ำหรือกด ชักโครกทุกครั้งหลังการใช้ส้วม ทิ้งกระดาษหรือเศษขยะลงในถังขยะที่ จัดให้ ไม่ทิ้งสิ่งอื่นใดลงในโถส้วมเด็ดขาด

## 5. การจัดการขยะและน้ำเสีย

ขยะและน้ำเสียมักมีผลกระทบต่อสุขภาพ ดังนั้น จึงควรจัดวางระบบในการดูแล สิ่งที่ต้องปฏิบัติ มีดังนี้

5.1 จัดให้มีที่รองรับขยะ ที่มีสภาพดี มีฝาปิดมิดชิด วางตามจุดต่างๆ ในศูนย์ฯ อย่างเพียงพอ เช่น ภายในห้อง บริเวณสนามเด็กเล่น ห้องครัว และห้องส้วม เป็นต้น

5.2 แยกภาชนะเก็บขยะ อย่างน้อย 4 ประเภท คือ 1) ขยะแห้งทั่วไป 2) ขยะที่สามารถนำกลับไปใช้ได้ใหม่ 3) ขยะเปียกที่เป็นเศษอาหาร หรือขยะจากห้องครัว และ 4) ขยะอันตราย เช่น ถ่านไฟฉาย หลอดไฟ กระจก ทรายเคมี น้ำยาทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม เป็นต้น

5.3 รวบรวมขยะออกจากตัวอาคารทุกวัน เพื่อไม่ให้มีขยะตกค้างภายในอาคาร และนำไปรวมไว้ในที่พักขยะนอกอาคาร ขยะที่รอการนำไปกำจัดต้องเก็บอย่างมิดชิด พ้นจากการคุ้ยเขี่ยของสัตว์และพาหะนำโรค

5.4 คู่มือการระบายน้ำจากห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องครัว ให้ระบายได้ดี ไม่มีขยะตกค้าง อุดตัน หรือมีน้ำนิ่งขัง และควรมีฝาปิดท่อระบายน้ำให้ปลอดภัยจากการปลัดตกของเด็ก

5.5 น้ำทิ้งจากครัว หรือห้องอาหาร ซึ่งมีคราบไขมัน ควรปล่อยผ่านบ่อดักไขมันก่อนทิ้งลงท่อระบายหรือแหล่งน้ำสาธารณะ

## 6. การควบคุมและป้องกันแมลงและพาหะนำโรค

เด็กๆ อาจเจ็บป่วยจากเชื้อโรคที่มากับแมลงและสัตว์พาหะนำโรคต่างๆ ได้ เช่น แมลงวัน แมลงสาบ ทำให้เกิดอาการอุจจาระร่วง หรือ ยุง ทำให้เกิดโรคไข้เลือดออก ใช้สมออีกเสบ เป็นต้น การควบคุมและป้องกัน ควรทำดังนี้

6.1 กำจัดแหล่งที่มีน้ำขัง เพื่อป้องกันการแพร่พันธุ์ยุง โดยทำลาย ภาชนะที่มีน้ำขัง หรือแหล่งน้ำนิ่ง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

6.2 ดูแลสภาพแวดล้อมในศูนย์ฯ ให้สะอาดอยู่เสมอ ป้องกัน แมลงวัน แมลงสาบ และหนู โดยจัดเก็บขยะอย่างถูกวิธี

6.3 ล้างทำความสะอาดถังขยะและบริเวณที่พักขยะเพื่อลดการ หมักหมมสิ่งสกปรกต่างๆ

6.4 ให้เด็กได้นอนในมุ้งลวด หรือถ้าไม่มี ควรจัดให้ห้องนอนมี แสงสว่างและการระบายอากาศดี

## 7. การป้องกันอุบัติเหตุ และอุบัติภัย

อุบัติเหตุ ที่อาจเกิดขึ้นได้จากสิ่งแวดล้อมในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก มีได้ หลายประการ ตั้งแต่ อุบัติเหตุจากสนามเด็กเล่น สารเคมี และไฟฟ้า

7.1 สนามเด็กเล่น เป็นสิ่งหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็ก มัดใหญ่ การประสานงาน การตัดสินใจ และพัฒนาการ แต่ขณะเดียวกันก็ ก่อให้เกิดอันตรายได้ง่าย ถ้าไม่ได้มาตรฐาน และขาดการดูแล

7.1.1 พื้นสนามเด็กเล่น ควรทำด้วยวัสดุที่ปลอดภัย เช่น ทราย ไม้ วัสดุที่ลดการกระแทก

7.1.2 จัดหาเครื่องเล่นสนามที่ได้รับการออกแบบที่ดี และ ติดตั้งอย่างถูกวิธี

7.1.3 บำรุงรักษา ทำความสะอาด และตรวจสอบ อุปกรณ์ เครื่องเล่นทุกวันให้สะอาด และอยู่ในสภาพดีเสมอ

7.1.4 ควรมีครูผู้ดูแลเด็ก ขณะเล่นในสนามเด็กเล่นในสัดส่วน ต่อเด็กที่เหมาะสม คือ 1 : 20



7.2 อุปกรณ์ เครื่องใช้ไฟฟ้า สายไฟ ปลั๊กไฟ หมั่นตรวจสอบให้อยู่ในสภาพดี เก็บสายไฟให้เรียบร้อย ปลั๊กไฟที่อยู่ต่ำกว่า 1.5 เมตร ควรหาฝาครอบปลั๊กไฟเพื่อป้องกันเด็ก

7.3 จัดให้มีผู้ยาสามีญประจำบ้านที่มียา และเวชภัณฑ์ตามจำเป็น และติดตั้งให้พื้นมือเด็ก ตรวจสอบวันหมดอายุของยา สม่ำเสมอ

7.4 เก็บสารเคมีอันตราย ในที่มิดชิด พื้นมือเด็ก และอยู่บรรจุในภาชนะที่มีฉลากชัดเจน ภาชนะใส่สารเคมีที่ใช้หมดแล้ว ควรเก็บทิ้งอย่างถูกวิธี

7.5 จัดเตรียมเครื่องดับเพลิงที่มีมาตรฐานไว้ประจำศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ติดตั้งในที่หยิบใช้สะดวก อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน และมีผู้ที่สามารถใช้ได้ถูกต้อง หรือถ้าไม่มีเครื่องดับเพลิง ควรมีภาชนะเก็บน้ำ รวมทั้งสายยาง ที่พร้อมใช้เมื่อเกิดเพลิงไหม้

การจัดสิ่งแวดล้อมในศูนย์ฯ ให้สะอาดและปลอดภัย ส่วนใหญ่สามารถทำได้โดยครูผู้ดูแลเด็กเล็ก อย่างไรก็ตาม บางเรื่องที่ครูผู้ดูแลเด็กเล็กไม่สามารถดำเนินการได้เอง ควรประสานความร่วมมือกับผู้บริหาร และผู้ปกครองเด็ก เพื่อดำเนินการให้เกิดความปลอดภัยกับเด็กทุกคน รวมถึงครูผู้ดูแลเด็กเองด้วย

## การดูแลให้เด็กได้รับอาหารและน้ำสะอาด ปลอดภัย

เด็กเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตสูงสุดจึงต้องการอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน สะอาด และปลอดภัย ซึ่งมีเหตุผลที่สำคัญ คือ

1. อาหารให้พลังงานและสารอาหารแก่เด็ก สำหรับทำกิจกรรมและการเจริญเติบโต
2. อาหารช่วยดูแลรักษาสุขภาพเด็ก โภชนาการที่ดีช่วยให้เด็กไม่เป็นหวัด และโรคอุจจาระร่วง
3. การรับประทานอาหารเด็กควรให้เด็กรู้จักสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

4. การรับประทานอาหารทำให้เด็กได้เรียนรู้โลก โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5

5. เด็กจะมีพัฒนาการ ทักษะ เมื่อเด็กรับประทานอาหารด้วยตนเอง

6. เด็กจะมีพัฒนาการด้านภาษาและทักษะทางสังคมที่ดี เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

อาหารที่ปลอดภัย และเหมาะสมที่จะจัดให้เด็ก จะต้องไม่เป็นอาหารที่ทำให้ลำบากง่าย ต้องไม่ร้อนและขนาดเล็ก เช่น ไข่กรอกแผ่นบางกลมๆ อุ่น เมล็ดถั่ว เป็นต้น นอกจากนี้ลักษณะของ อาหาร พบว่าปัจจุบันอาหาร มีสารปนเปื้อนมากมาย ที่ควรระวัง ตลอดจนกระบวนการผลิต จนถึงการบริโภค อาหารที่มีสารปนเปื้อน และไม่สะอาด สามารถทำให้เกิดอันตรายกับเด็กได้มาก เช่น

1. โรคที่มีอาหารและน้ำเป็นสื่อ เช่น โรคอุจจาระร่วง บิด ไทฟอยด์ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการปวดท้องอย่างรุนแรง มีไข้ อาเจียน ฯลฯ

2. โรคพยาธิต่างๆ ที่ปนเปื้อนมากับเนื้อสัตว์ และผักที่ไม่สะอาด และปรุงไม่สุก

3. โรคจากอาหารเป็นพิษ เช่น อาหารกระป๋องที่หมดอายุ หรือชำรุด จะทำให้มีอาการ ปวดท้อง ท้องร่วง ฯลฯ

4. พิษจากพืชและสัตว์จากธรรมชาติ เช่น พิษจากเห็ด กลอย ฯลฯ

5. พิษจากสารเคมี เช่น สารตะกั่ว สารกำจัดแมลง สีสผสมอาหาร สารปรุงแต่งอาหาร ฯลฯ

ดังนั้น เพื่อเป็นการคุ้มครองสุขภาพเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จึงควรจัดอาหารที่สะอาด ปลอดภัยให้เด็ก โดยพิจารณาทุกขั้นตอนในกระบวนการผลิตอาหาร และเน้นพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าที่ถูกต้อง ได้แก่ การใช้ช้อนกลาง และการ

ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง การดูแลให้เด็กได้รับอาหารและน้ำที่สะอาด ปลอดภัย สามารถทำได้ดังนี้

## 1. การจัดให้น้ำดื่มสะอาด

ในแต่ละวัน เด็กจะต้องได้รับน้ำดื่มที่สะอาด ปลอดภัย อย่างเพียงพอ ซึ่งครูผู้ดูแลเด็ก สามารถจัดหาน้ำดื่มและดูแลความสะอาดในการดื่มน้ำให้กับเด็กได้ดังนี้

1.1 น้ำดื่มสำหรับเด็ก ควรเป็นน้ำที่ผ่านการปรับปรุงคุณภาพแล้ว เช่น น้ำประปาที่ต้มสุก หรือผ่านเครื่องกรองที่มีการดูแลรักษาสม่ำเสมอ หรือน้ำบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย.

1.2 ภาชนะที่เก็บน้ำดื่ม ต้องมีฝาปิดมิดชิด มีที่รินน้ำออกทางเดียว ไม่ใช่ภาชนะ เช่น แก้ว หรือขันน้ำ ตักโดยตรง เนื่องจากอาจทำให้มีการปนเปื้อนได้ง่าย มีการทำความสะอาดภาชนะใส่น้ำดื่มสม่ำเสมอ

1.3 จัดให้เด็กแต่ละคนมีแก้วน้ำประจำตัว และมีการทำความสะอาดทุกครั้งหลังการใช้งาน

## 2. การจัดสถานที่เตรียมปรุงอาหารให้สะอาด ปลอดภัย

นอกจากอาหารที่มีประโยชน์ทางโภชนาการที่เด็กจะต้องได้รับอย่างครบถ้วนในแต่ละวัน ครูผู้ดูแลเด็ก จะต้องให้ความสำคัญในการจัดสถานที่ สำหรับการเตรียม การปรุงอาหาร ดังนี้

2.1 สถานที่เตรียมปรุงอาหาร ควรแยกเป็นสัดส่วน พื้นห้อง และฝาผนังทำด้วยวัสดุสีอ่อน และทำความสะอาดง่าย

2.2 จัดให้มีแสงสว่าง และการระบายอากาศดี ลดปัญหา กลิ่น คิว และความร้อน ไม่ให้รบกวนบริเวณใกล้เคียง

2.3 โต๊ะเตรียม ปรุงอาหาร สภาพดี สะอาด และสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร เพื่อป้องกันสิ่งสกปรกกระเด็นปนเปื้อนอาหาร

2.4 กรณี ที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีห้องครัวอยู่ภายในบริเวณศูนย์ฯ ต้องป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเด็กเข้าไปเล่นในห้องครัว เช่น มีอุปกรณ์ปิดหัวแก๊ส ที่ปลอดภัย เก็บมีดและของมีคมให้มิดชิด

2.5 กรณีที่ ซื้ออาหารพร้อมบริโภค หรือจ้างทำจากภายนอกศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ควรเลือกร้านที่สะอาด และเน้นให้มีการปกปิดอาหารที่พร้อมบริโภคขณะขนส่ง

### 3. การเลือก การปรุง การเก็บอาหารให้สะอาด และปลอดภัย

อาหารที่สะอาด ปลอดภัย จะช่วยให้เด็กสามารถได้รับประโยชน์จากรับประทานอาหารแต่ละชนิดได้อย่างเต็มที่ ซึ่งครูผู้ดูแลเด็กจะต้องมีวิธีการในการเลือก การปรุง และการเก็บอาหาร ดังนี้

#### 3.1 การเลือกและเตรียมอาหารสด

3.1.1 เลือกอาหารที่ใหม่ สด สะอาด มีสีตามธรรมชาติ เช่น เนื้อสัตว์ สีสชมพู ผักสดใบมีรูพรุน เล็กน้อย อาหารแห้งต้องไม่อับชื้น หรือมีกลิ่นเหม็น

3.1.2 หลีกเลี่ยงอาหารที่เจือปนสีสังเคราะห์ หรือสีสดมาก ๆ

3.1.3 อาหารกระป๋อง และเครื่องปรุงรส ควรอยู่ในสภาพดี มีเครื่องหมาย อย. มีฉลากระบุวันผลิต วันหมดอายุ

3.1.4 การล้างผัก ผลไม้ สำหรับผักควรลอกออกเป็นชั้นๆ แล้วล้างให้สะอาดด้วยน้ำไหลผ่าน และล้างทีละใบ เพื่อล้างสิ่งสกปรก และสารเคมีตกค้าง ผักและผลไม้ควรล้างก่อนปอกเปลือก

#### 3.2 การปรุงอาหาร

3.2.1 ปรุงอาหารโดยไม่ใช้ผงชูรส หรือเครื่องปรุงรส และสารปรุงแต่งสี

3.2.2 ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ เพื่อทำลายเชื้อโรค

ต่าง ๆ

3.2.3 ขณะปรุงอาหารควรงดการพูดคุย ทางที่ดีควรใช้ผ้าสะอาด ปิดปาก ป้องกัน ไอ จามลงอาหารขณะปรุง

3.2.4 การชิมอาหาร ควรใช้ช้อนสำหรับชิม ไม่ใช่ช้อนเดียวกับที่ใช้ ทำอาหาร

### 3.3 การเก็บรักษาอาหาร

การเก็บรักษาอาหารที่ดี ควรทำทั้งก่อนและหลังปรุงอาหาร เพื่อลด ปัญหาการปนเปื้อนอาหาร สิ่งที่ต้องปฏิบัติ คือ

3.3.1 เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม เก็บในภาชนะที่สะอาด และ เหมาะสมตามประเภทของอาหาร เช่น อาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำสัมผัสayu ควรใส่ ภาชนะที่ทนกรดได้ดี เช่น แก้ว กระจเบื่อง สแตนเลส เป็นต้น

3.3.2 ปกปิดอาหารที่ปรุงสุก หรือพร้อมบริโภค ด้วยฝาชี หรือฝา ภาชนะ ไม่แนะนำให้ใช้ผ้า เพราะสามารถสัมผัสตัวอาหารได้ง่าย

3.3.3 น้ำดื่ม น้ำผลไม้ ต้องสะอาด และเก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มิดชิด การทำน้ำผลไม้ ต้องใช้น้ำดื่มสุกผสมเท่านั้น

3.3.4 น้ำแข็งที่ใช้สำหรับรับประทานควรเก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝา ปิด มีอุปกรณ์สำหรับตัก และไม่แช่อาหารอื่นใดปนในถังน้ำแข็ง

## 4. การเลือก การล้าง และการเก็บอุปกรณ์ และภาชนะใส่อาหาร

อุปกรณ์และภาชนะใส่อาหารเป็นสิ่งที่สัมผัสกับอาหารโดยตรง จึงต้องให้ ความสำคัญกับการเลือก การล้าง และการเก็บอุปกรณ์ต่างๆ ดังนี้

### 4.1 การเลือก

4.1.1 เลือกภาชนะใส่อาหาร จาน ชาม ช้อน ส้อม ที่ทำด้วยวัสดุปลอดภัย เช่น สแตนเลส อลูมิเนียม เมลามีนคุณภาพดี สีอ่อน ตะเกียบไม้ตากแห้งสี

4.1.2 จาน ชาม เลือกใช้ที่พื้นผิวเรียบ เพื่อให้ทำความสะอาดง่าย

4.1.3 เหยิงที่ใช้เตรียมอาหารต้องสภาพดี ไม่แตกร้าว แยกใช้เหยิงอย่างน้อย 3 เหยิงตามประเภทของอาหาร คือ เหยิงสำหรับเนื้อสัตว์สด เนื้อสัตว์สุก และผัก ผลไม้ ต้องล้างให้สะอาดทั้งก่อนและหลังการใช้งาน เก็บในที่มือากาศถ่ายเทได้ดี เพื่อลดการปนเปื้อนเชื้อโรคในอาหาร

## 4.2 การล้าง

4.2.1 ล้างภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ใส่อาหาร และช้อน ส้อม อย่างน้อย 3 ครั้ง หลังจากเก็บเศษอาหารออกแล้ว ดังนี้

ครั้งที่ 1 ล้างด้วยน้ำยาล้างภาชนะ

ครั้งที่ 2, 3 ล้างด้วยน้ำสะอาด หรือล้างด้วยน้ำไหลผ่าน

4.2.2 อ่างล้างภาชนะ ควรควรอยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ควรมีท่อระบายน้ำ ที่ดี ไม่มีน้ำขังหรือเฉอะแฉะ จาน ชาม และอุปกรณ์ต่างๆ ที่ล้างสะอาดแล้ว คว่าบนตะแกรง ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี และสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ผึ่งให้แห้งไม่ควรใช้ผ้าเช็ดภาชนะที่ล้างแล้ว

## 4.3 การเก็บ

4.3.1 ช้อน ส้อม ตะเกียบ ให้วางเอาด้านด้ามขึ้นบน ในตะกร้าที่โปร่งสะอาด หมั่นดูแลตะกร้าให้สะอาดอยู่เสมอ

4.3.2 จาน ชามที่ล้างสะอาดแล้ว ผึ่งให้แห้ง จึงเก็บใส่ภาชนะที่มีการปกปิด

4.3.3 เครื่องครัว เช่น หม้อ กระทะ ตะหลิว ควรแขวนที่ด้ามให้ส่วนที่ใส่อาหารหันเข้าผนัง

## 5. สุขนิสัยส่วนบุคคลของผู้ปรุง - เสริฟอาหาร

ผู้ปรุง หรือเตรียมอาหารควรมีสุขภาพ และสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี และมีการแต่งกายสะอาด เหมาะสม ดังนี้

5.1 ล้างมือด้วยสบู่ และน้ำสะอาด ก่อนและหลังการเตรียม ปรงอาหาร และ ก่อน เสริฟอาหารให้เด็ก

5.2 ระหว่างเตรียม และปรงอาหารไม่ควรพูดคุย และควรปิดปากด้วยผ้า สะอาดป้องกันการไอ จาม ปนเปื้อนอาหาร

5.3 ตัดเล็บสั้น รักษาให้สะอาดเสมอ และไม่สวมเครื่องประดับที่มือ และนิ้ว

5.4 ไม่เตรียม ปรงอาหารในขณะที่ป่วย มีไข้ เจ็บคอ มีแผลเรื้อรังที่มือ และ นิ้ว หากมีบาดแผลควรปิดพลาสติกให้เรียบร้อย

5.5 แต่งกายให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ เพื่อป้องกันการปนเปื้อนในอาหาร ดังนี้

5.5.1 สวมเสื้อมีแขน เพื่อป้องกันเหงื่อไหล

5.5.2 สวมหมวกคลุมผม และผ้ากันเปื้อน ควรใช้สีขาว เพื่อให้เห็น ความสกปรกได้ง่ายป้องกันเส้นผม และรังแคตกหล่นใส่อาหาร

5.6 ไม่ใช้มือสัมผัสอาหารที่พร้อมบริโภคโดยตรง ต้องใช้ภาชนะในการ หยิบจับอาหารที่สะอาด

5.7 ไม่ใช้ปากเป่าอาหารให้เย็น ก่อนให้เด็กรับประทาน เพราะจะทำให้ น้ำลายปนเปื้อนในอาหารติดเชื้อโรคได้

ในกรณีที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กไม่ได้เตรียม ปรงอาหารที่ศูนย์ฯ เอง ครู ผู้ดูแลเด็ก ควรที่จะตรวจสอบร้านอาหารที่จะจ้างเหมาทำอาหารให้เด็กโดยใช้แนวทาง เดียวกันนี้ เพื่อให้ได้ร้านที่ทำอาหารสะอาดและปลอดภัยสำหรับเด็กมากที่สุด

## 6. โภชนาการสำหรับเด็ก

เพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ส่งผลต่อการเจริญเติบโต ของเด็กตามพัฒนาการควรส่งเสริมให้เด็กได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่

หมู่อาหาร	อาหาร	ประโยชน์
หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์	ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น หมู วัว เป็ด ไก่ กุ้ง ปลา เครื่องใน เช่น ตับ ปอด หัวใจ ไข่ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง และอาหารที่ทำจากถั่ว นม และผลิตภัณฑ์จากนม	ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกาย ส่วนที่สึกหรอ เครื่องในช่วยสร้างและบำรุงโลหิต นมช่วยสร้างกระดูกและฟัน เนื้อสัตว์ประเภทอาหารทะเลช่วยป้องกันโรคคอพอก เด็กอยู่ในวัยเจริญเติบโตต้องการอาหารหมู่นี้มาก
หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง	ได้แก่ ข้าวต่างๆ เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว แป้งต่างๆ เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลังและอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ขนมปัง หัวเผือก มันต่างๆ	ให้กำลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้มีแรงเคลื่อนไหวทำงานได้
หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว เหลือง	ได้แก่ ผักใบเขียวเหลือง และผักเป็นหัวต่างๆ เช่น ผักบุ้ง คื่นช่าย ตำลึง ฟักทอง กระหล่ำปลี มะเขือต่างๆ	บำรุงสุขภาพทั่วไปให้แข็งแรง บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือก และฟันสร้างและบำรุงโลหิต ช่วยให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารอื่นได้เต็มที่ และมีเส้นใยเป็นกากช่วยให้การขับถ่ายสะดวก
หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ	ได้แก่ ผลไม้สดต่างๆ เช่น มะละกอ กัลยัม ส้ม มะม่วง ฝรั่ง สับปะรด	ช่วยบำรุงสุขภาพ และป้องกันโรคต่างๆ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือก และฟัน
หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์ และพืช	ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ เช่น ไขมันหมู ไขมันไก่ ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่ว น้ำมันงา กะทิ	อาหารหมู่นี้ให้พลังงานสูง และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้มีกำลังเคลื่อนไหวทำงานได้ เป็นตัวช่วยละลายวิตามินหลายชนิดเพื่อการดูดซึมและนำไปใช้ประโยชน์