คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย
บทความ

# อาหารหลัก 5 หมู่สำหรับเด็ก ได้สารอาหารครบถ้วน มีเมนูอะไรบ้าง?

พ.ย. 19, 2025

25นาที

คุณแม่หลายท่านอาจสงสัยว่าจะจัดมื้ออาหาร 5 หมู่ให้ลูกน้อยอย่างไรให้เหมาะสมกับวัย จริง ๆ แล้ว การเข้าใจหลักโภชนาการตั้งแต่ต้น จะช่วยให้การวางแผนมื้ออาหารง่ายขึ้นมาก บทความนี้จะพาคุณแม่ไปรู้จักวิธีเลือกและจัดเมนูอาหาร 5 หมู่ ที่ทำง่าย หลากหลาย และสอดคล้องกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารครบถ้วน แข็งแรงทั้งร่างกายและสมอง สนุกกับการกิน และค่อย ๆ สร้างนิสัยการกินที่ดีตั้งแต่เล็ก วางรากฐานสุขภาพและพัฒนาการที่สมวัยในระยะยาวค่ะ

## คำถามที่พบบ่อย

### ควรปรุงรสชาติอาหารสำหรับเด็กเล็กอย่างไรให้ปลอดภัย?

คลิก

คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการปรุงรสอาหารให้ลูกอายุต่ำกว่า 1 ปี เพราะร่างกายทารกยังไม่สามารถรับเกลือในปริมาณมากได้ ไม่ควรเติมเกลือ น้ำตาล และสารปรุงรส เพื่อไม่ให้ลูกติดหวานและเค็ม เพราะการให้เกลือมากเกินไปอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อไตวาย ความดันโลหิตสูง และปัญหาสุขภาพในอนาคต

หลังจากลูกอายุ 1 ปีขึ้นไป สามารถปรุงรสอาหารได้เล็กน้อย เพื่อปรับรสชาติให้อร่อย แต่ยังคงปลอดภัยต่อสุขภาพ

### จะทำอย่างไรถ้าลูกไม่ยอมกินผัก หรือเลือกกิน?

คลิก

คุณแม่หลายคนคงหนักใจเมื่อพบว่าลูกเป็นเด็กช่างเลือก ไม่ยอมกินผัก สำหรับใครที่เจอปัญหานี้ ลองปรับพฤติกรรมตามวิธีง่าย ๆ ต่อไปนี้

1. **ไม่บังคับหรือขู่ลูก** - เพราะจะทำให้ลูกกลัว และทำให้มื้ออาหารไม่น่าสนุก
2. **เป็นตัวอย่างที่ดี** - คุณแม่กินผักหลากหลายให้ลูกเห็น ลูกมักอยากเลียนแบบพ่อแม่
3. **หั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ** - ใส่ในอาหารหรือจับคู่กับอาหารที่ลูกชอบ เช่น ซุปไก่ใส่แครอท
4. **ให้ลูกมีส่วนร่วมในการเลือกผัก** - ลองให้เขาตัดสินใจเอง เช่น ระหว่างถั่วฝักยาวกับบรอกโคลี อยาก

กินอะไรมากกว่ากัน? การได้เลือกเองจะทำให้ลูกรู้สึกสนุกและอยากกินผักมากขึ้น
5. **จัดผักให้น่ารักและสนุก** - ทำเป็นรูปสัตว์ บ้าน หรือหน้าตาแบบต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นความสนใจ
6. **อดทนและพยายามต่อเนื่อง** – ปลูกฝังเรื่องกินผัก พยายามให้ลูกกินผักสม่ำเสมอ

### ปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กในแต่ละมื้อควรเป็นเท่าไหร่?

คลิก

สำหรับเด็กวัยเริ่มกินอาหารเสริมตามวัย นอกจากนมแม่แล้ว ควรเริ่มจากมื้ออาหารเพียง 1 มื้อต่อวัน โดยปริมาณเริ่มต้นประมาณ ข้าว 3 - 4 ช้อนโต๊ะ พร้อมไข่แดงครึ่งฟอง และสลับกับ เนื้อสัตว์อย่างหมู ไก่ หรือปลานำจืด ตับบด และผักสุกบด เช่น ฟักทอง จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มปริมาณอาหารตามวัย

# สรุป

- การให้ลูกได้รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมอง โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้งช่วยสร้างและซ่อมแซมร่างกาย ข้าวและแป้งให้พลังงาน ผักและผลไม้เติมเต็มวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันและระบบขับถ่าย ขณะที่ไขมันช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินได้ดีขึ้น เมื่อลูกได้รับอาหารที่หลากหลาย สดใหม่ และเหมาะสมกับวัย ก็จะเติบโตอย่างแข็งแรงสมวัย และมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว
- เมื่อลูกอายุประมาณ 6 เดือน ควรเริ่มอาหารเสริมตามวัยควบคู่กับนมแม่ โดยเริ่มจากวันละ 1 มื้อ ด้วยอาหารบดละเอียด เช่น ข้าวบด ผักบด เนื้อสัตว์บด หรือไข่แดงครึ่งฟอง แล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณและจำนวนมื้อตามช่วงวัย พร้อมปรับเนื้ออาหารจากบดละเอียด เป็นบดหยาบ สับละเอียด และหั่นชิ้นเล็ก เพื่อช่วยให้ลูกได้ฝึกการเคี้ยวและกลืนอย่างเหมาะสม จนกระทั่งอายุ 1 ปีขึ้นไป ลูกก็สามารถรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ได้เช่นเดียวกับผู้ใหญ่
- กรมอนามัยแนะนำให้ลูกดื่มนมแม่ต่อเนื่องจนถึงอายุ 2 ปี และเมื่อหลังจากนั้นสามารถเสริมนมสดรสจืดวันละ 2–3 แก้ว ควบคู่กับอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน โดยควรเลือกอาหารที่ครบ 5 หมู่ หลากหลาย และมีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ หากลูกได้รับอาหารครบถ้วนแล้ว ไม่จำเป็นต้องเสริมวิตามินหรือแคลเซียมเพิ่มเติม เพราะอาจไม่ได้ก่อประโยชน์ และบางครั้งอาจส่งผลเสียต่อร่างกาย การเสริมวิตามินหรืออาหารเสริมต่าง ๆ ควรทำภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและปลอดภัยที่สุด

# เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ความสำคัญของอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก
- เมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก
- สารอาหารช่วยเสริมพลังให้ลูกรัก

# ความสำคัญของอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก

อาหาร 5 หมู่ เป็นกุญแจสำคัญในการเสริมสร้างการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมองของเด็ก โดยเฉพาะในช่วงวัยที่กำลังโต ร่างกายต้องการพลังงานและสารอาหารที่หลากหลายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก ระบบประสาท และสมอง หากได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เด็กอาจผอม เตี้ย พัฒนาการล่าช้า และเสี่ยงโรคเรื้อรังในอนาคต แต่หากได้รับสารอาหารครบถ้วน จะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ทำงานมีประสิทธิภาพ มีภูมิต้านทานที่ดี และพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรจัดอาหารครบ 5 หมู่ในทุกมื้อหลัก เสริมด้วยอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพวันละ 1 - 2 ครั้ง และให้ลูกดื่มนมวันละ 2 แก้ว เพื่อให้ลูกเติบโตแข็งแรงทั้งกายและใจ

เมื่อเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ร่างกายต้องการสารอาหารเพิ่มมากกว่านมแม่เพียงอย่างเดียว จึงควรเริ่มอาหารตามวัย โดยเลือกให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อเสริมสร้างร่างกายและสมองอย่างเหมาะสม ซึ่งแต่ละหมู่มีความสำคัญแตกต่างกัน ดังนี้ค่ะ

## หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์และแหล่งโปรตีน

เนื้อสัตว์และแหล่งโปรงตีนหลากหลายชนิด เช่น หมู ไก่ วัว ปลา และเครื่องใน รวมถึงไข่ นม ผลิตภัณฑ์จากนม และถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว รวมถึงพืชตระกูลถั่วอย่างเต้าหู้

โปรตีนจากอาหารเหล่านี้เป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ

และกระดูก รวมทั้งส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย นอกจากนี้ โปรตีนยังมีบทบาทสำคัญในการนำออกซิเจนผ่านกระแสเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันหรือแอนติบอดี (Antibodies)เพื่อปกป้องร่างกายจากเชื้อโรคต่าง ๆ เช่น ไวรัสและแบคทีเรีย

## หมู่ที่ 2 ข้าวและแป้ง

อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ กลุ่มข้าวและแป้งต่าง ๆ เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เผือก มัน แป้งมันสำปะหลัง ซึ่งเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานหลักแก่ร่างกาย ช่วยให้พลังงานสำหรับการเคลื่อนไหวและทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน แต่หากได้รับมากเกินความต้องการ ร่างกายจะเปลี่ยนส่วนเกินเหล่านี้เป็นไขมันและสะสมไว้ในร่างกาย

## หมู่ที่ 3 ผัก

ผักหลากหลายชนิด เช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง ฟักทอง ผักกาดขาว กะหล่ำปลี มะเขือเทศ และแครอท อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง บำรุงผิวพรรณ ดวงตา เหงือก และฟัน อีกทั้งยังช่วยสร้างและบำรุงเลือด ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่ พร้อมทั้งมีใยอาหารที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

## หมู่ที่ 4 ผลไม้

ผลไม้ต่าง ๆ เช่น กล้วย ส้ม มะละกอ สับปะรด ฝรั่ง และมะม่วง เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิด อาทิ วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินซี และวิตามินเอ ซึ่งช่วยส่งเสริมให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ พร้อมทั้งชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกาย

วิตามินเหล่านี้ยังเป็นสารอาหารจำเป็นที่ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเซลล์ต่าง ๆ รวมถึงบำรุงสุขภาพโดยรวม ดูแลผิวหนัง ดวงตา เหงือก และฟันให้แข็งแรงอยู่เสมอ

## หมู่ที่ 5 ไขมัน

หมู่ที่ 5 คือ กลุ่มไขมัน ได้แก่ น้ำมันหมู น้ำมันพืช และน้ำมันงา ไขมันเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างสมบูรณ์ เติมพลังงาน รักษาความอบอุ่นในร่างกาย และช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ไขมันยังเป็นแหล่งพลังงานที่ให้พลังงานสูงกว่าสารอาหารชนิดอื่น ๆ แต่การบริโภคไขมันในปริมาณที่มากเกินไป อาจส่งผลให้ระดับไขมันในเลือดสูง และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอ้วนได้ จึงควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ และเลือกไขมันที่ดีต่อสุขภาพเป็นหลัก

# เมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก

เมื่อลูกน้อยโตขึ้นถึงวัยที่ต้องเริ่มอาหารเสริมตามวัย คุณแม่ควรให้ความสำคัญกับโภชนาการเพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วนและเหมาะสม การเลือกอาหาร 5 หมู่ที่หลากหลาย ไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและสมองทำงานเต็มที่ แต่ยังสนับสนุนการเจริญเติบโตอย่างสมวัย ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกแข็งแรง และช่วยสร้างนิสัยการกินที่ดีตั้งแต่ยังเล็ก

## เริ่มทำเมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก ตอนลูกอายุเท่าไหร่ดี?

คุณแม่สามารถเริ่มทำเมนูอาหาร 5 หมู่ได้ เมื่อลูกอายุครบ 6 เดือน สำหรับช่วงแรกเกิดถึง 6 เดือนแรกนั้น ทารกควรได้รับนมแม่เป็นอาหารหลักเพียงอย่างเดียว น้ำนมแม่ยังคงเป็นอาหารหลักที่ดีที่สุด เพราะมีสารอาหารครบถ้วน ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันธรรมชาติ ในนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน แคลเซียม รวมถึง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสมอง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้และความจำ พร้อมส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย รวมทั้งยังมีจุลินทรีย์สุขภาพ บีแล็กทิส (B. *lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติก (Probiotics) ที่ช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด

หลังจากนั้น เมื่อลูกน้อยอายุครบ 6 เดือน จึงสามารถให้ลูกกินอาหารเสริมตามวัยโดยเริ่มจากวันละ 1 มื้อควบคู่กับการให้นมแม่ และค่อย ๆ เพิ่มปริมาณรวมถึงจำนวนมื้อตามวัยและพัฒนาการ เมื่อถึงช่วงนี้ ระบบย่อยอาหารของลูกจะพร้อมรับอาหารอื่น ๆ ได้แล้ว อาจเริ่มด้วยข้าวสวยนิ่มบด 3 – 4 ช้อนโต๊ะ จับคู่กับไข่แดงครึ่งฟอง หรือสลับเป็นเนื้อสัตว์ย่อยง่าย เช่น หมูสับ ไก่สับ ปลาน้ำจืด หรือตับบด พร้อมผักนิ่ม ๆ อย่างฟักทองหรือตำลึง เพื่อความมั่นใจในคุณภาพและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารครบ 5 หมู่ แนะนำให้คุณแม่ลงมือทำอาหารเองที่บ้าน

สำหรับคุณแม่ทุกท่าน การเริ่มให้อาหารเสริมตามวัยกับลูกอย่างเหมาะสม จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการและสุขภาพที่ดีให้ลูกได้อย่างมั่นใจ ต่อไปนี้คือแนวทางการเตรียมอาหารเสริมตามวัยที่คุณแม่สามารถนำไปปรับใช้ได้ง่าย ๆ ค่ะ

- **วัย 0 - 6 เดือน**

ควรให้นมแม่เพียงอย่างเดียว เนื่องจากนมแม่มีสารอาหารครบถ้วนและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายทารกในช่วงแรกของชีวิต

- **วัย 6 เดือน**

เริ่มให้อาหารเสริมตามวัย ควบคู่กับนมแม่ โดยเลือกอาหารบดละเอียด เช่น ข้าวบด ผักบด ผลไม้บด และเนื้อสัตว์บด เพื่อให้ทารกคุ้นเคยกับรสชาติและเนื้อสัมผัสของอาหาร

- **วัย 7 เดือน**

ปรับเนื้ออาหารเป็นแบบบดหยาบ 1 มื้อต่อวัน เพื่อกระตุ้นพัฒนาการการเคี้ยวและกลืน

- **วัย 8 – 9 เดือน**

ให้อาหารสับละเอียด 2 มื้อต่อวัน เพื่อเสริมทักษะการใช้กล้ามเนื้อปาก ฝึกทักษะในการเคี้ยวและกลืน

- **วัย 10 – 11 เดือน**

เพิ่มเป็นอาหารหั่นชิ้นเล็ก 3 มื้อต่อวัน เพื่อฝึกการเคี้ยวและกลืนอย่างมีประสิทธิภาพ

- **วัย 12 เดือนขึ้นไป**

เด็กสามารถกินอาหาร 5 หมู่ ที่ปรุงสุกได้ ควรจัดให้ครบทุกหมู่และหลากหลาย เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโตและสุขภาพที่แข็งแรง

## แจกสารพัดเมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก ทำง่าย ได้ประโยชน์

การให้ลูกได้รับอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก แต่หลายครั้งคุณแม่อาจสงสัยว่าจะจัดเตรียมเมนูอย่างไรให้สะดวกและได้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน วันนี้เราจึงรวบรวมเมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็กตามช่วงวัย ทำตามได้ง่าย ๆ และให้สารอาหารครบมาฝากค่ะ

วันนี้เราจึงรวบรวมไอเดีย เมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก ตามช่วงวัยมาฝาก ทำตามได้ง่าย ๆ และมั่นใจได้ว่าเด็กได้รับสารอาหารครบทุกหมู่

### เมนูอาหารสำหรับเด็ก 6 เดือนรับประทานวันละ 1 มื้อ ควบคู่กับกินนมแม่

| **ตัวอย่าง เมนูอาหาร 5 หมู่ สำหรับเด็ก 6 เดือน วันละ 1 มื้อ ควบคู่กับกินนมแม่** | **อาหารมื้อเช้า** | **อาหารว่างมื้อบ่าย** |
|---|---|---|
| เมนูที่ 1 | • ข้าวต้มบดละเอียด ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ<br>• ตับบดละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ<br>• ผักหวานต้มสุกเปื่อยบดละเอียด ½ ช้อนโต๊ะ<br>• น้ำมันพืช ½ ช้อนชา | • มะม่วงสุกบดละเอียด 1 ชิ้น |
| เมนูที่ 2 | • ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ<br>• ไข่แดงต้มสุก ½ ฟอง<br>• ผักตำลึงต้มจนเปื่อยบดละเอียด ½ ช้อนโต๊ะ<br>• น้ำมันพืช ½ ช้อนชา | • กล้วยน้ำว้าสุก ครูดเอาแต่เนื้อ ½ ลูก |
| เมนูที่ 3 | • ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ<br>• ปลาต้มสุกบดละเอียด ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ<br>• ฟักทองต้มเปื่อยบดละเอียด ประมาณ ½ ช้อนโต๊ะ<br>• น้ำมันพืช ½ ช้อนชา | • มะละกอสุกบดละเอียด 1 ชิ้น |

**หมายเหตุ:** อาหารควรต้มจนสุก หากมีความข้นหนืด คุณแม่สามารถเติมน้ำซุปจากกระดูกสัตว์ได้ตามความเหมาะสม งดเติมน้ำตาลและเกลือในอาหาร

## เมนูอาหารสำหรับเด็ก 7 เดือนรับประทานวันละ 1 มื้อ ควบคู่กับกินนมแม่

| ตัวอย่าง เมนูอาหาร 5 หมู่ สำหรับเด็ก 7 เดือน วันละ 1 มื้อ ควบคู่กับกินนมแม่ | อาหารมื้อเช้า | อาหารว่างมื้อบ่าย |
|---|---|---|
| เมนูที่ 1 | • ข้าวต้มข้น บดหยาบ 3 ช้อนโต๊ะ<br>• ปลาต้มสุก บดหยาบ 1 ช้อนโต๊ะ<br>• แครอทต้มจนเปื่อย บดหยาบ 1 ช้อนโต๊ะ<br>• น้ำมันพืช ½ ช้อนชา | • มะม่วงสุก บดหยาบ 2 ชิ้น |
| เมนูที่ 2 | • ข้าวต้ม บดหยาบ 3 ช้อนโต๊ะ<br>• ไข่แดงสุก ½ ฟอง<br>• ผักหวานต้มจนเปื่อย บดหยาบ 1 ช้อนโต๊ะ<br>• น้ำมันพืช ½ ช้อนชา | • มะละกอสุก บดหยาบ 2 ชิ้น |

| | | |
|---|---|---|
| เมนูที่ 3 | • ข้าวต้มบดหยาบ 3 ช้อนโต๊ะ<br>• ตับบดหยาบ ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ<br>• ผักตำลึงต้มเปื่อยบดหยาบประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ<br>• น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา | • กล้วยน้ำว้าสุก ครูดเอาแต่เนื้อ 1 ลูก |

**หมายเหตุ:** หากอาหารมีความข้นหนืดมากเกินไป คุณแม่สามารถเติมน้ำซุปผัก เพื่อช่วยให้ลูกกลืนง่ายขึ้นได้ค่ะ โดยไม่ควรปรุงรสเพิ่มเติมค่ะ

## เมนูอาหารสำหรับเด็ก 8 เดือน รับประทานวันละ 2 มื้อ ควบคู่กับกินนมแม่

| | |
|---|---|
| **ตัวอย่าง เมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก 8 เดือน วันละ 2 มื้อ ควบคู่กับกินนมแม่** | **อาหารมื้อเช้า หรือ อาหารมื้อเที่ยง อาหารว่างมื้อบ่าย** |

| | | |
|---|---|---|
| เมนูที่ 1 | • ข้าวสวยหุงนิ่ม บดพอหยาบ 4 ช้อนโต๊ะ<br>• ตับต้มสุกบดละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ<br>• ผักกวางตุ้งต้มสุก สับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ<br>• น้ำมันพืช ½ ช้อนชา | • กล้วยน้ำว้าสุก หั่นชิ้นเล็ก 1 ลูก |
| เมนูที่ 2 | • ข้าวสวยหุงนิ่ม บดพอหยาบ 4 ช้อนโต๊ะ<br>• ปลาต้มสุก สับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ<br>• แครอทต้มสุก สับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ<br>• น้ำมันพืช ½ ช้อนชา | • มะละกอสุก หั่นเป็นชิ้นเล็ก 3 ชิ้น |
| เมนูที่ 3 | • น้ำมันพืช ½ ช้อนชา<br>• ข้าวสวยหุงนิ่ม บดพอหยาบ 4 ช้อนโต๊ะ<br>• ไข่ต้มสุก ½ ฟอง<br>• ผักบุ้งต้มสุกสับให้ละเอียดปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ<br>• น้ำมันพืช ½ ช้อนชา | • มะม่วงสุก หั่นเป็นชิ้นเล็ก 3 ชิ้น |

**หมายเหตุ:** หากอาหารมีความข้นเกินไป คุณแม่สามารถเติมน้ำซุปผักที่ไม่ปรุงรสทีละเล็กน้อย เพื่อช่วยให้เนื้ออาหารเหมาะกับการกินของลูกน้อยมากขึ้น สำหรับน้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา ควรใส่เพียงมื้อเดียวต่อวันค่ะ

## เมนูอาหารสำหรับเด็ก 9-12 เดือนรับประทานวันละ 3 มื้อ ควบคู่กับกินนมแม่

| **ตัวอย่างเมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก 9 -12 เดือน วันละ 3 มื้อ ควบคู่กับกินนมแม่** | **อาหารมื้อเช้า หรือ อาหารมื้อเที่ยง** | **อาหารว่างมื้อบ่าย** |
|---|---|---|
| เมนูที่ 1 | • ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนโต๊ะ<br>• ตับต้มสุก หั่นเป็นชิ้นเล็ก 1 ช้อนโต๊ะ<br>• ผักกาดเขียวต้มสุก หั่นเป็นชิ้นเล็ก 1 ½ ช้อนโต๊ะ<br>• น้ำมันพืช ½ ช้อนชา | • มะม่วงสุก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ประมาณ 4 คำ |
| เมนูที่ 2 | • ข้าวสวยหุงสุกนิ่ม บดหยาบ ปริมาณ 4 ช้อนโต๊ะ<br>• ปลาต้มสุก หั่นเป็นชิ้นเล็ก 1 ช้อนโต๊ะ<br>• แครอทต้มสุก หั่นเป็นชิ้นเล็ก 1 ½ ช้อนโต๊ะ<br>• น้ำมันพืช ½ ช้อนชา | • กล้วยน้ำว้าสุก หั่นเป็นชิ้นเล็ก 1 ลูก |
| เมนูที่ 3 | • ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนโต๊ะ<br>• ไข่ต้มสุก ½ ฟอง<br>• ผักตำลึงต้มสุก หั่นเป็นชิ้นเล็ก 1 ½ ช้อนโต๊ะ<br>• น้ำมันพืช ½ ช้อนชา | • มะละกอหั่นเป็นชิ้นเล็ก 3 ชิ้น |

**หมายเหตุ:** หากอาหารข้นหนืดเกินไป คุณแม่สามารถเติมน้ำซุปผักเล็กน้อย เพื่อช่วยให้ลูกกลืนได้สะดวกขึ้น โดยหลีกเลี่ยงการปรุงรสเพิ่มเติม สำหรับน้ำมันพืชปริมาณ ½ ช้อนชา ควรใส่เพียงมื้อใดมื้อหนึ่งต่อวันค่ะ

# สารอาหารช่วยเสริมพลังให้ลูกรัก

นอกจากอาหาร 5 หมู่แล้ว ลูกน้อยยังต้องได้รับสารอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมพลังร่างกายและสมอง พร้อมสนับสนุนพัฒนาการในทุกด้าน สารอาหารเหล่านี้ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ปรับสมดุลร่างกาย และทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ดี ทำให้ลูกสดใส แข็งแรง และพร้อมเรียนรู้โลกกว้างในทุกวัน

## 1. ดีเอชเอ (DHA)

ดีเอชเอ (DHA) หรือ Docosahexaenoic Acid เป็นกรดไขมันโอเมก้า 3 (Omega 3) ที่ร่างกายสร้างได้ไม่เต็มที่ สำหรับลูกน้อย ดีเอชเอมีบทบาทสำคัญมาก ช่วยบำรุงสมองและอารมณ์ ส่งเสริมการเรียนรู้ ความจำ และพัฒนาการของสมองให้เต็มที่ นอกจากนี้ยังช่วยดูแลดวงตาและระบบการมองเห็นให้ทำงานได้ดีขึ้น

แหล่งดีเอชเอ ที่เหมาะกับเด็ก ได้แก่ น้ำนมแม่ ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาแมคเคอเรล และไข่ พืชตระกูลถั่ว ถั่วเปลือกแข็ง

**หมายเหตุ:** สำหรับทารกและเด็กเล็ก ควรปรึกษาคุณหมอก่อนให้ทาน DHA เสริม เพื่อความปลอดภัยและเหมาะสมกับวัยค่ะ

## 2. แคลเซียม (Calcium)

แคลเซียมเป็นแร่ธาตุสำคัญที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของกระดูกและฟัน รวมถึงช่วยให้กระดูกเติบโตเต็มที่ โดยเฉพาะในวัยเด็กที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว การได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอจะช่วยเสริมสร้างความสูงลูกและพัฒนากระดูกให้แข็งแรงเหมาะสมกับวัย

นอกจากนี้ แคลเซียมยังมีบทบาทในการทำงานของกล้ามเนื้อ หัวใจ การแข็งตัวของเลือด และการส่งสัญญาณประสาทให้ร่างกายทำงานได้อย่างสมดุล การดูแลให้ลูกได้รับแคลเซียมจากอาหาร เช่น นม ปลาตัวเล็กกินได้ทั้งกระดูก ถั่ว งา หรือผักใบเขียว จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญเติบโตค่ะ

ปริมาณ แคลเซียมที่เด็กควรได้รับต่อวัน

- สำหรับเด็กอายุ 1 - 3 ปี แนะนำให้ได้รับแคลเซียมประมาณ 500 มิลลิกรัมต่อวัน
- เด็กอายุ 4 – 8 ปี ควรได้รับแคลเซียม 800 มิลลิกรัมต่อวัน
- เด็กวัยเรียนและวัยรุ่น อายุ 9 - 18 ปี ควรได้รับแคลเซียม 1,100 มิลลิกรัมต่อวัน

โดยกรมอนามัยแนะนำให้เด็กไทยดื่มนมแม่ต่อเนื่องจนถึงอายุ 2 ปี หลังจากนั้นสามารถเสริมนมสดรสจืดวันละ 2 - 3 แก้ว พร้อมกับรับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน โดยควรเป็นอาหาร 5 หมู่ที่หลากหลายและครบถ้วน

นอกจากการดื่มนมแล้ว การดูแลให้ลูกได้รับอาหารครบ 5 หมู่และทานผักผลไม้จนเป็นนิสัย รวมทั้งอาหารว่างที่มีประโยชน์ จะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการและสุขภาพที่ดีตามวัย

หากคุณแม่มีข้อสงสัยหรือต้องการคำแนะนำเพิ่มเติม สามารถปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ เพื่อให้ลูกได้รับอาหารและสารอาหารที่เหมาะสมที่สุดค่ะ

## 3. ธาตุเหล็ก (Iron)

ธาตุเหล็กเป็นแร่ธาตุสำคัญที่ร่างกายต้องใช้ในการสร้างเม็ดเลือดแดง เพื่อลำเลียงออกซิเจนไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อีกทั้งยังช่วยสร้างฮอร์โมนบางชนิด เสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงผิวพรรณและเส้นผม ลดความอ่อนเพลีย ทำให้นอนหลับสบายขึ้น รวมถึงช่วยให้ความจำและสมาธิดีขึ้นค่ะ แหล่งธาตุเหล็กที่พบได้บ่อยคือ เนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง และผักใบเขียวเข้ม เด็กที่ขาดธาตุเหล็กอาจมีพัฒนาการและการเรียนรู้ช้าลง หงุดหงิดหรือตกใจง่าย สมาธิสั้น เหนื่อยง่าย ป่วยบ่อย เจริญเติบโตช้า และมีภาวะซีด

ปริมาณธาตุเหล็กที่เด็กควรได้รับต่อวัน

- เด็กอายุ 1 - 3 ปี 9 มิลลิกรัมต่อวัน
- เด็กอายุ 4 – 8 ปี 10 มิลลิกรัมต่อวัน
- เด็กชายอายุ 9 – 13 ปี 8 มิลลิกรัมต่อวัน
- เด็กหญิงอายุ 9 – 13 ปี 8 มิลลิกรัมต่อวัน
- เด็กชายอายุ 14 – 18 ปี 11 มิลลิกรัมต่อวัน
- เด็กหญิงอายุ 14 – 18 ปี 15 มิลลิกรัมต่อวัน

สำหรับคุณแม่ที่ต้องการเสริมธาตุเหล็กให้ลูก ไม่ควรหาอาหารเสริมมาทานเอง ควรปรึกษาคุณหมอก่อนเพื่อป้องกันการได้รับเกินปริมาณที่เหมาะสม

## 4. ใยอาหาร (Fiber)

ใยอาหาร คือสารจากพืชที่ร่างกายย่อยไม่ได้ พบมากในผัก ผลไม้ ถั่ว และธัญพืช เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ลำไส้ของลูกน้อยทำงานได้ดีขึ้นค่ะ เมื่อได้รับใยอาหารเพียงพอ จะช่วยลดปัญหาท้องผูก และส่งเสริมให้ระบบย่อยอาหารทำงานอย่างเป็นปกติ ทำให้ลูกน้อยรู้สึกสบายท้องและสุขภาพดีขึ้นในทุกวัน ใยอาหารแบ่งเป็น 2 ชนิดหลัก คือ

1. **ใยอาหารชนิดละลายน้ำได้** – ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลและไขมัน ลดคอเลสเตอรอล และทำให้รู้สึกอิ่มนาน
2. **ใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำ** – เพิ่มกากใยในลำไส้ ทำให้อุจจาระนุ่ม ขับถ่ายง่าย และกระตุ้นการทำงานของลำไส้

การรับประทานใยอาหารอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานปกติ ขับถ่ายง่าย ลดปัญหาท้องผูก ควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด และลดความเสี่ยงโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง รวมถึงมะเร็งลำไส้ใหญ่

เพื่อให้ลูกน้อยแข็งแรง ควรใส่ ผัก ผลไม้ ถั่ว และธัญพืชเต็มเมล็ด ไว้ในทุกมื้ออาหารค่ะ

ปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก = อายุ (ปี) + 5 กรัม ตัวอย่าง: ลูกอายุ 3 ปี ใยอาหารประมาณ 8 กรัมต่อวัน

## 5. ไอโอดีน (Iodine)

ไอโอดีนเป็นแร่ธาตุสำคัญที่ร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์ ซึ่งมีบทบาทช่วยให้สมองและระบบประสาทเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม ส่งผลต่อพัฒนาการด้านสติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก หากร่างกายขาดไอโอดีน อาจทำให้การเรียนรู้ช้าลง การเจริญเติบโตชะงัก เกิดอาการง่วงง่าย และท้องผูกได้ แหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยไอโอดีน เช่น ปลาทะเล บรอกโคลี ผักโขม โยเกิร์ต ชีส สาหร่าย และนม หรือแม้กระทั่งในน้ำนมแม่

แม้ไอโอดีนจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่หากได้รับมากเกินไป อาจทำให้เกิดอาการ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหนื่อยง่าย นอนไม่หลับ เหงื่อออกง่าย และน้ำหนักลดทั้งที่รับประทานอาหารเพียงพอ ในกรณีรุนแรงหรือเป็นพิษเฉียบพลัน อาจมีอาการแสบปาก คอ หรือท้อง มีไข้ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย และชีพจรเต้นช้าลง

ปริมาณไอโอดีนที่เด็กควรได้รับต่อวัน

- ทารกอายุ 6 - 11 เดือน ควรได้รับไอโอดีนประมาณ 70 ไมโครกรัมต่อวัน
- เด็กอายุ 1 - 8 ปี ควรได้รับไอโอดีนประมาณ 90 ไมโครกรัมต่อวัน
- เด็กวัยรุ่นอายุ 9 - 12 ปี ควรได้รับไอโอดีนประมาณ 120 ไมโครกรัมต่อวัน
- วัยรุ่นอายุ 13 - 18 ปี ควรได้รับไอโอดีนประมาณ 130 ไมโครกรัมต่อวัน

## ให้ลูกกินอาหารครบ 5 หมู่แล้ว จำเป็นต้องให้กินวิตามิน หรือแคลเซียมเสริมไหม

ถ้าลูกกินอาหารครบ 5 หมู่อยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องเสริมวิตามินหรือแคลเซียม เพราะเด็กจะได้รับสารอาหารครบถ้วนจากอาหารที่หลากหลายอยู่แล้ว การเสริมวิตามินต่าง ๆ โดยไม่จำเป็น อาจไม่ได้ประโยชน์ และบางครั้งอาจเกิด ผลเสียต่อร่างกาย

ดังนั้น การเสริมวิตามินหรือธาตุเหล็ก ควรทำเฉพาะภายใต้คำแนะนำของคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น เพื่อความปลอดภัยและป้องกันผลเสียต่อร่างกายของลูก

ทุกความใส่ใจของคุณแม่ มีความหมายต่อการเติบโตของลูกน้อย การจัดมื้ออาหารครบ 5 หมู่เป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สมวัย และพัฒนาการสมองเติบโตอย่างเต็มที่ เมื่อถึงวัย 6 เดือน ลูกสามารถเริ่มลองอาหารตามวัยที่หลากหลายควบคู่กับนมแม่ คุณแม่อุ่นใจได้เลยค่ะว่า ทุกความเอาใจใส่ที่มอบให้ลูก จะเป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้เขาเติบโตอย่างแข็งแรงและมีความสุขในทุก ๆ วัน

ทุกความใส่ใจของคุณแม่ ล้วนมีคุณค่าและสำคัญต่อการเติบโตของลูก การจัดเตรียมมื้ออาหาร 5 หมู่ เป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สมวัย พร้อมเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและสมอง เมื่อถึงวัย 6 เดือน ลูกสามารถเริ่มลองอาหารตามวัยที่มีความหลากหลายควบคู่กับนมแม่ คุณแม่อุ่นใจได้เลยค่ะว่า ทุกความเอาใจใส่ที่มอบให้ลูก กำลังสร้างรากฐานสำคัญให้เขาเติบโตอย่างแข็งแรง มีพัฒนาการเต็มที่ และมีความสุขในทุก ๆ วัน

**บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่**

- อาหารเด็ก 6 เดือน ตารางอาหารทารก 6 เดือน เหมาะสำหรับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 7 เดือน เมนูอาหารเด็ก 7 เดือน เมนูไหนเหมาะกับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 8 เดือน ตารางอาหารทารก 8 เดือน ลูกเริ่มกินอะไรได้บ้าง
- อาหารเด็ก 9 เดือน ไอเดียเมนูอาหารเด็ก 9 เดือน เสริมโภชนาการลูกน้อย
- อาหารเด็ก 10 เดือน เมนูอาหารเด็ก 10 เดือน เสริมพัฒนาการลูกน้อย

## อ้างอิง:


1. โภชนาการสำหรับอายุ 2 – 5 ปี , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. โภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย , กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
3. โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยและวัยก่อนเรียน , สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
4. อาหารหลัก 5 หมู่ , โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
5. อาหารหลัก 5 หมู่และประโยชน์ของสารอาหาร , hellokhunmor.com
6. อสม. อ่านแล้วบอกต่อ อาหารหลัก 5 หมู่ และสารอาหาร , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
7. อาหารหลัก 5 หมู่ สำหรับคนไทย , foodnetworksolution.com
8. สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ฉบับปรับปรุงใหม่ พ.ศ. 2568 , สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
9. ทานอาหารให้เหมาะสมตามช่วงวัย สำหรับทารกแรกเกิด ถึง 1 ปี , โรงพยาบาลพญาไท
10. อาหารทารกอายุ 6 เดือน, โภชนาการอาหารตามวัย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
11. อาหารทารกอายุ 7 เดือน, โภชนาการอาหารตามวัย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
12. อาหารทารกอายุ 8 เดือน, โภชนาการอาหารตามวัย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
13. อาหารทารกอายุ 9 – 12 เดือน, โภชนาการอาหารตามวัย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
14. แคลเซียม กินอย่างไรให้ดีต่อร่างกาย ? , รามาชาแนล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
15. กินอย่างไรให้ลูกตัวสูง , โรงพยาบาลสินแพทย์
16. Should Kids Take Omega-3 Supplements? , healthline.com
17. โอเมก้า 3 (OMEGA 3) สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์ , โรงพยาบาลเมดพาร์ค
18. “นำนมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ , สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
19. กินดี-กันป่วย เมื่ออาหารช่วยดูแลสุขภาพเชิงป้องกันกับโอเมก้า 3 ไขมันดีที่หาได้ในอาหารทุกมื้อ , คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
20. ประโยชน์ของธาตุเหล็ก อาหารเสริมธาตุเหล็กมีอะไรบ้าง? , โรงพยาบาลเมดพาร์ค
21. แนวทางป้องกันภาวะโลหิตจาง จากการขาดธาตุเหล็ก ในสถานบริการสาธารณสุข , ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
22. ผัก ผลไม้สีรุ้ง , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข หน้า 12, 13
23. ไอโอดีน ขาดก็ไม่ได้ เกินก็ไม่ดี , โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
24. หมอยำพ่อแม่ให้ลูกกิน “วิตามินเสริม” อาจส่งผลร้าย , สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

25. อาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย , ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
26. Salt for Babies: How Much Is Safe? , healthline.com
27. My Toddler Hates Vegetables. What Can I Do? , kidshealth.org
28. นมแม่ดีที่สุด , โรงพยาบาลกรุงเทพ พัทยา
29. น้ำนมแม่ วัคซีนแรกของลูกน้อย , โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 12 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้