



อาหารเด็ก 6 เดือน ลูกกินได้แค่ไหน พร้อมตารางอาหารทารก 6 เดือน

คู่มือโภชนาการเด็กตามช่วงวัย พร้อมเคล็ดลับเสริมพัฒนาการลูกน้อย

บทความ

พ.ย. 4, 2024

10 นาที

อาหารเด็ก 6 เดือน สำหรับลูก เป็นมือสำคัญมือแรกที่แม่ควรเลือกให้เหมาะสมกับวัย ให้ลูกห่ม่าเมนูอาหารเด็ก 6 เดือน ที่ช่วยเสริมโภชนาการ ควบคู่กับการได้รับสารอาหารที่มีไขมันมากกว่า 200 ชนิด และไขมันแม่่นั้น ยังมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกหลายชนิด เช่น LPR โพรไบโอติก ที่มีงานวิจัยและคำแนะนำในเรื่องการเสริมภูมิคุ้มกัน ดีต่อพัฒนาการทารกในช่วงวัยนี้ แม่ควรจัดตารางอาหารทารก 6 เดือน และปริมาณอาหารทารก 6 เดือน ให้เหมาะสมกับความต้องการพลังงานและสารอาหาร ลูกน้อยจะได้เติบโตอย่างแข็งแรง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเด็ก 6 เดือนควรเป็นแบบไหน ทำไมแม่ต้องรู้
- อายุ 6 เดือน กินก็มือถึงดีทีสุด

- ป้อนข้าวลูก 6 เดือน เวลาไหนดี
- ตารางอาหารทารก 6 เดือน
- เมนูอาหารเด็ก 6 เดือน เสริมโภชนาการลูก

อาหารเด็ก 6 เดือนควรเป็นแบบไหน ทำไมแม่ต้องรู้

เมื่อทารกอายุครบ 6 เดือน นมแม่เพียงอย่างเดียวจะไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพราะทารกจำเป็นต้องได้รับสารอาหารเพิ่มเพื่อพัฒนาการเด็ก 6 เดือน ให้ลูกน้อยเจริญเติบโต และมีพัฒนาการเหมาะสมกับวัย ลักษณะของอาหารเด็กวัย 6 เดือน ที่เหมาะสม ควรจะเป็นอาหารที่ปรุงสุก มีความนิ่ม บดละเอียด หรือนำไปปั่นอย่างละเอียด เพื่อให้ลูกกินได้ง่าย

การให้อาหารเด็ก 6 เดือนขึ้นไปแต่ละอย่าง รวมถึงปริมาณอาหารทารก 6 เดือน ควรทำอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มให้อาหารทีละอย่าง ครั้งละ 1-2 ช้อนชา และเว้นระยะ 2-3 วัน ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่ เพื่อดูการยอมรับอาหารและการแพ้อาหาร หากอาหารที่แม่ทำ ลักษณะค่อนข้างหนืดหรือข้นเกินไป สามารถเติมน้ำซूपจากการต้มธรรมชาติ โดยไม่ผ่านการปรุงรส นำมาคนให้ขึ้นพอดี หากเหลวเกินไปลูกอาจจะกินไม่หมด

ลูกอายุ 6 เดือน กินก็มือถึงดีที่สุดใน

ในวันแรกของการป้อนอาหารตามวัยให้ลูกน้อยอาหารมือแรกของลูก หรือเมนูอาหารเด็ก 6 เดือน คุณแม่ควรเริ่มเพียง 1 ช้อนโต๊ะก่อน จากนั้นให้ทารกกินนมแม่ตามเดิมจนอิ่ม และควรสังเกตอาการของทารก ถ้าลูกไม่ยอมกินแล้ว ไม่ควรไปเร่ง แล้วค่อยเพิ่มปริมาณอีก 1 ช้อนโต๊ะในวันถัดไป หรือถ้าลูกมีอาการท้องอืดให้หยุดก่อน แต่หากได้รับอาหารเสริมตามวัยแล้วท้องไม่อืดค่อยๆเพิ่มตามทีกรรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำ ได้แก่

- วันแรก ป้อนอาหารทารกเพียง 1 ช้อนโต๊ะ
- วันที่ 2 ป้อน 2 ช้อนโต๊ะ
- วันที่ 3 ป้อน 3 ช้อนโต๊ะ
- วันที่ 4 ป้อน 4 ช้อนโต๊ะ
- ในวันที่ 5 คุณแม่สามารถป้อนได้ 5 ช้อนโต๊ะ เพราะทารกในวัย 6 เดือน ควรได้รับอาหารเด็กบดละเอียดเฉลี่ยมือละ 5 ช้อนโต๊ะ เพียงวันละ 1 มือเท่านั้น

ป้อนข้าวลูก 6 เดือน เวลาไหนดี

อาหารตามวัยของทารก 6 เดือน ควรได้รับ 1 มือ โดยการเริ่มป้อนอาหารทารก ควรให้เป็นมือเช้า และเสริมด้วยผลไม้สุกบดละเอียดวันละ 1 ช้อน คุณแม่สามารถป้อนอาหารตามวัยให้ตามตารางอาหารทารก 6 เดือนด้านล่าง



ตารางอาหารทารก 6 เดือน

เมนูเด็ก 6 เดือน มื้อเช้า

- ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงสุกครึ่งฟอง
- ตู๋าลิ่งต้มเปื่อยบดละเอียดครึ่งช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืชครึ่งช้อนชาคลุกเค้าผสมกับอาหาร
- ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาสุกบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้มเปื่อยบดละเอียดครึ่งช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืชครึ่งช้อนชาคลุกเค้าผสมกับอาหาร

เมนูเด็ก 6 เดือนมื้อว่างช่วงบ่าย

- กลั้วยน้ำว่าสุกครูดครึ่งลูก
- มะละกอสุก 1 ชิ้น บดละเอียด

- ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว
- ตับสุกบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- ผักหวานต้มเปื่อยบดละเอียด ครึ่งช้อนกินข้าว
- มะม่วงสุก 1 ชิ้น บดละเอียด
- น้ำมันพืชครึ่งช้อนชาคลุกแล้วผสมกับอาหาร

สำหรับเมนูปลาให้เลือกปลาหลากหลายชนิด เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลาย ส่วนปลาทะเลอาจเริ่มให้ได้ แต่ต้องสังเกตลูกด้วยว่ามีอาการแพ้หรือไม่

เมนูอาหารเด็ก 6 เดือน เสริมโภชนาการลูกน้อย

เมนูที่ 1: ข้าวบด ไข่แดง ตำลึง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงต้ม 1/2 ฟอง
- ตำลึงต้มเปื่อย 1/2 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่ไข่แดงต้มบดละเอียด
2. นำตำลึงต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปลและน้ำมันพืช

เมนูที่ 2: ข้าวบดตบไก่ผักหวาน



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ตับไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ผักหวานบ้านต้ม 1/2 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุปล 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่ตับไก่ต้มบดละเอียด
2. นำผักหวานบ้านต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปลและน้ำมันพืช

เมนูที่ 3: ข้าวบดปลาทุฟักทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาทุต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้ม 1/2 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่ปลาทุต้มบดละเอียด
2. นำฟักทองต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 4: ข้าวบดปลาช่อนแครอท



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาช่อนต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่ปลาช่อนต้มบดละเอียด
2. นำแครอทต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 5: ข้าวบดตับไก่ผักกาดขาว

2. นำผักกาดขาวปลีต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 6: ข้าวบดไข่แดงฟักทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงต้ม 1/2 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้ม 1/2 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่ไข่แดงต้มบดละเอียด
2. นำผักทองต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซूपและน้ำมันพืช

เมนูที่ 7: ข้าวบดปลาทูปวยเล้ง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาทูดต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ปวยเล้งต้ม 1/2 ช้อนกินข้าว
- น้ำซूप 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่ปลาทูดต้มบดละเอียด
2. ปวยเล้งต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซूपและน้ำมันพืช

เมนูที่ 8: ข้าวบดปลาแซลมอนบรอกโคลี



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาแซลมอนต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- บรอกโคลี ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่ปลาแซลมอนและไข่แดงต้มบดละเอียด
2. นำบรอกโคลีต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 9: ข้าวโอ๊ตบดไก่สับ



วัตถุดิบ

- ข้าวโอ๊ตต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- แครอท ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวโอ๊ตต้มสุกจนพองแล้วนำมาบดละเอียด ใส่ไก่ต้มบดละเอียด
2. นำแครอทต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 10: ข้าวบดมันม่วงต้บไก่



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ดับไก่อต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ม้วนม่วง 1/2 ช้อนกินข้าว
- น้ำชุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่ดับไก่อต้มบดละเอียด
2. นำมันม่วงต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำชุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 11: ข้าวบดกล้วยน้ำว้า



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- กล้วยน้ำว่าครูดเฉพาะเนื้อ 1 ลูก
- ผักตำลึงต้ม 1/2 ช้อนกินข้าว
- นมที่ลูกดื่ม 2 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่กล้วยน้ำว่าครูดละเอียด
2. นำผักตำลึงต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยนม

เมนูที่ 12: ข้าวบดสามสหาย



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 1 ½ ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- บรอกโคลี ½ ช้อนกินข้าว
- แครอท ½ ช้อนกินข้าว
- ฟักทอง ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่ไข่แดงต้มบดละเอียด
2. นำผักบรอกโคลี แครอท ฟักทองต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูอาหารเด็ก 6 เดือน คุณแม่ควรคำนึงถึงความหลากหลายของอาหาร โดยจัดตารางอาหารทารก 6 เดือน และปริมาณอาหารทารก 6 เดือน ให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยปรุงสุก บดให้ละเอียด และควรเสริมการเจริญเติบโตด้วยอาหารเสริมธาตุเหล็กทารก ซึ่งเป็นหนึ่งในสารอาหารที่มีผลต่อระดับเซาว์ปัญญา และป้องกันการภาวะการขาดธาตุเหล็กในทารก การรับประทานอาหารจำพวก ปลา ดับ ไข่ จะช่วยให้ทารกมีการเจริญเติบโตที่ดี ส่วนการกินผัก ผลไม้ ทำให้ผิวพรรณผ่องใส ชับถ่ายดี

แต่สำคัญที่สุด คือ เพราะนมแม่เป็นอาหารสำหรับทารกที่ดีที่สุด มีสารอาหารหลากหลายกว่า 200 ชนิด รวมถึงมีจุลินทรีย์ดีที่มีประโยชน์หลายสายพันธุ์ เช่น LPR โปรไบโอติก พร้อมทุกพัฒนาการ

***หมายเหตุ - ควรปรึกษาแพทย์หากคุณและครอบครัวมีประวัติโรคมะเร็ง การแพ้อาหาร หรือสงสัยว่าลูกน้อยมีปัญหาเรื่องการกิน รวมถึงมีความผิดปกติอื่น ๆ ***

บทความแนะนำอาหารเสริมตามวัยสำหรับลูกน้อย

- 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
- อาหารเด็ก 11 เดือน เมนูอาหารเด็ก 11 เดือน บำรุงสมองลูกน้อย
- รวมเมนูอาหารเด็ก 1 ขวบ สำหรับลูกน้อย คุณแม่ทำตามง่ายและถูกหลักโภชนาการ
- รวมเมนูอาหารเด็กทารก 6-12 เดือน คุณแม่ทำตามง่าย เหมาะสำหรับลูกน้อย
- อาหารมือแรกของลูก ข้าวมือแรกของลูกตามช่วงวัย เริ่มกินเมื่อไหร่ดี