



รวมบทความ แนะนำอาหารที่ควรทานของเด็กวัยแรกเกิด - 1 ปี
บทความ

อาหารเด็ก 6 เดือน ลูกกินได้แค่ไหน พร้อมตารางอาหารทารก 6 เดือน

ส.ค. 6, 2025

32 นาที

อาหารเด็ก 6 เดือน คือจุดเริ่มต้นของมื้อสำคัญที่คุณแม่ควรใส่ใจ เมื่อลูกน้อยอายุครบ 6 เดือน ก็ถึงเวลาสำหรับอาหารตามวัยมือแรก ซึ่งควรเลือกเมนูที่เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของลูก เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเติบโต แม่ลูกจะเริ่มกินอาหารตามวัยแล้ว แต่นานนมแม่ก็ยังมีบทบาทสำคัญ เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงแอลฟาแล็ค สูฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสมอง เสริมสร้างการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาท ส่งเสริมสมาธิและการเรียนรู้ ให้สมองของลูกพัฒนาได้รอบด้านตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของชีวิต พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้อย่างเต็มศักยภาพ เพื่อให้ลูกได้รับพลังงาน โภชนาการครบถ้วนในแต่ละวัน คุณแม่อาจเริ่มวางแผนตารางอาหารทารก 6 เดือน โดยเลือกเมนูที่หลากหลายเหมาะสมกับวัย เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการ

คำถามที่พบบ่อย

ปรุงรสอาหารเด็ก 6 เดือนด้วยเกลือหรือน้ำตาลได้หรือไม่?

คลิก

ไม่ควรปรุงรสอาหารสำหรับเด็กวัย 6 เดือนด้วยเกลือหรือน้ำตาลโดยเด็ดขาด เนื่องจากไตของทารกยังทำงานได้ไม่เต็มที่และไม่สามารถกำจัดเกลือส่วนเกินได้ดี ส่วนน้ำตาลก็ไม่จำเป็นและอาจทำให้ลูกติดรสหวาน การให้ลูกได้เรียนรู้รสชาติตามธรรมชาติของวัตถุดิบต่างๆ เช่น ความหวานจากผักทองหรือมันม่วง จะเป็นการสร้างนิสัยการกินที่ดีในระยะยาว

ทำไมธาตุเหล็กถึงสำคัญมากสำหรับเด็กวัย 6 เดือนที่เริ่มกินอาหารตามวัย?

คลิก

เพราะธาตุเหล็กที่ทารกสะสมไว้ตั้งแต่ในครรภ์จะเริ่มหมดไปในช่วงอายุ 6 เดือน ในขณะที่นมแม่มีธาตุเหล็กค่อนข้างน้อย การขาดธาตุเหล็กอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสมองและทำให้เสี่ยงต่อภาวะโลหิตจาง ดังนั้นอาหารตามวัย จึงควรเน้นอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับไก่ ไข่แดง เนื้อสัตว์บดละเอียด และผักใบเขียวรสอ่อนๆ เพื่อให้ลูกได้รับธาตุเหล็กอย่างเพียงพอต่อการเจริญเติบโต

ควรให้อาหารบดละเอียดไปจนถึงเมื่อไหร่ และเมื่อไหร่ถึงจะเริ่มให้อาหารหยาบขึ้นได้?

คลิก

ในช่วงแรก (6 เดือน) ควรเริ่มจากอาหารบดละเอียด เพื่อให้ลูกคุ้นเคยกับการกลืน เมื่อลูกเริ่มคุ้นเคย (ประมาณ 7-8 เดือน) สามารถค่อยๆ เพิ่มความหยาบของอาหารขึ้นทีละน้อย เช่น บดหยาบขึ้น หรือใช้ส้อมยีแทนการปั่น เพื่อฝึกทักษะการเคี้ยวและพัฒนากล้ามเนื้อในช่องปาก การปรับเนื้อสัมผัสตามวัยเป็นสิ่งสำคัญต่อพัฒนาการของลูก

สรุป

- อาหารเด็ก 6 เดือน ควรมีเนื้อนุ่ม ละเอียด และย่อยง่าย เพื่อช่วยให้ลูกกลืนสะดวกและลดความเสี่ยงการสำลัก คุณแม่ควรเริ่มให้ เมนูเด็กทีละเมนูในปริมาณน้อย พร้อมสังเกตอาการแพ้ และเว้นระยะ 2-3 วันก่อนเปลี่ยนเมนู ปริมาณ อาหารทารก 6 เดือน สามารถเพิ่มได้ตามความพร้อมของลูก เพราะนมแม่อย่างเดียวไม่เพียงพอต่อความต้องการในวัยนี้
- เมนูอาหารเด็ก 6 เดือน ควรมีสารอาหารครบถ้วน เช่น โปรตีน (Protein) ธาตุเหล็ก (Iron) ไอโอดีน (Iodine) แคลเซียม (Calcium) สังกะสี (Zinc) รวมถึงวิตามินเอ (Vitamin A) ซึ่งช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต พัฒนาการสมอง และสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง นมแม่ยังคงเป็นแหล่งอาหารหลัก แต่ควรเสริมอาหารอื่นๆ ที่หลากหลายเพื่อให้ลูกได้รับโภชนาการครบถ้วนตามวัย
- เมื่อลูกเริ่มกินอาหารตามวัย ควรเริ่มจาก เมนูอาหารเด็ก 6 เดือน ปริมาณเล็กๆ ประมาณ 1

- ซ็อนโตะ ร่วมกับนมแม่ จากนั้นค่อยๆ เพิ่มเป็น 2 ซ็อนโตะตามความพร้อม สังเกตอาการลูกอย่างใกล้ชิด หากมีอาการไม่สบายท้อง ควรพักแล้วเริ่มใหม่อย่างค่อยเป็นค่อยไป
- ทารกวัย 6 เดือน ควรเริ่มให้อาหารวันละ 1 มื้อ โดยแนะนำเป็นมื้อเช้า เพราะลูกอารมณ์ดี และคุณแม่สังเกตอาการได้ง่าย คุณแม่สามารถเสริมด้วยผลไม้สุกบดละเอียด เพื่อให้ลูกคุ้นเคยกับรสชาติหลากหลาย วางแผนตาม ตารางอาหารทารก 6 เดือน ปรับเพิ่มปริมาณ ตามความพร้อมของลูก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ความสำคัญของอาหารเด็ก 6 เดือน และสารอาหารที่จำเป็น
- ปริมาณอาหารทารก 6 เดือน ลูกควรกินแค่ไหนถึงจะพอดี?
- ป้อนข้าวลูก 6 เดือน เวลาไหนดี
- ตารางอาหารทารก 6 เดือน
- รวม 12 เมนูอาหารเด็ก 6 เดือน เสริมโภชนาการ ทำตามได้ง่าย



ความสำคัญของอาหารเด็ก 6 เดือน และสารอาหารที่จำเป็น

การเริ่มต้นให้อาหารตามวัยกับลูกน้อยวัย 6 เดือน ถือเป็นก้าวสำคัญในการดูแลสุขภาพและพัฒนาการที่ดีของลูก คุณแม่จึงควรใส่ใจเลือก เมนูเด็ก 6 เดือน และวางแผน ตารางอาหารทารก 6 เดือน ที่เหมาะสม เพื่อรองรับการเจริญเติบโตและเสริมสร้างร่างกายอย่างครบถ้วน ในช่วงเวลานี้ การเข้าใจความสำคัญของอาหารและสารอาหารที่จำเป็น จะช่วยให้ลูกได้รับโภชนาการที่ดีตั้งแต่ต้น เพื่อพัฒนาการที่แข็งแรงและสมวัย

อาหารเด็ก 6 เดือนควรเป็นแบบไหน ทำไมแม่ต้องรู้

อาหารเด็ก 6 เดือน ควรมีเนื้อสัมผัสที่นุ่ม ละเอียดย่อยง่าย เพราะระบบย่อยอาหารของลูกยังทำงานได้ไม่เต็มที่ ทุกเมนูต้องผ่านการปรุงสุกอย่างถูกสุขลักษณะ และควรบดหรือปั่นจนเนื้อเนียนละเอียด เพื่อช่วยให้ลูกกลืนได้สะดวก ลดความเสี่ยงต่อการสำลักและส่งเสริมการย่อยที่ดี เมื่อต้องเริ่มต้นให้ลูกน้อยลิ้มลอง เมนูอาหารเด็ก 6 เดือน คุณแม่ควรเลือกเมนูเด็กที่ละชนิด เริ่มจากปริมาณเล็กๆ ประมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะ เพื่อให้ลูกได้ค่อยๆ ปรับตัว พร้อมทั้งสังเกตอาการตอบสนองอย่างใกล้ชิด ทั้งเรื่องความชอบและสัญญาณของการแพ้อาหาร เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย แนะนำให้เว้นระยะประมาณ 2-3 วันก่อนเปลี่ยนไปลองเมนูเด็กชนิดต่อไป

สำหรับปริมาณอาหารทารก 6 เดือน คุณแม่สามารถปรับเพิ่มอย่างค่อยเป็นค่อยไป ตามความสามารถในการกินและความพร้อมของลูกน้อย หากพบว่าเนื้ออาหารมีลักษณะชิ้นหรือเหนียวเกินไป สามารถเติมน้ำซุปลงที่ต้มจากวัตถุดิบธรรมชาติ โดยไม่ปรุงรส เพื่อปรับความชื้นให้พอดี

ทารกอายุครบ 6 เดือน นมแม่เพียงอย่างเดียวจะไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพราะทารกจำเป็นต้องได้รับสารอาหารเพิ่มเพื่อพัฒนาการเด็ก 6 เดือน ให้ลูกเจริญเติบโตและเหมาะสมกับวัย ดังนั้น การวางแผนอาหารตามวัย และเมนูเด็กที่เหมาะสมตั้งแต่ช่วงเริ่มต้น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยวางรากฐานสุขภาพและการเรียนรู้ของลูกในระยะยาว

สารอาหารที่สำคัญในเมนูเด็กวัย 6 เดือน วัยต้องการอาหารตามวัย

เมนูมื้อแรกของลูกน้อยมักเริ่มต้นหลังจากอายุครบ 6 เดือน เพราะช่วงครึ่งปีแรก ร่างกายของลูกได้รับสารอาหารที่จำเป็นจากนมแม่อย่างเพียงพอ แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยที่เติบโตมากขึ้น ร่างกายเริ่มต้องการพลังงานและสารอาหารเพิ่มเติมในปริมาณที่มากกว่าเดิม เพื่อช่วยสนับสนุนพัฒนาการและการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมตามวัย สารอาหารสำคัญที่จำเป็นในช่วงนี้มีหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน ธาตุเหล็ก ไอโอดีน แคลเซียม สังกะสี รวมถึงวิตามินเอ ทั้งหมดล้วนมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างระบบต่างๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยให้ลูกเติบโตอย่างสมบูรณ์และมีพัฒนาการที่ดี ก่อนคุณแม่จะเริ่มวางแผนเลือกเมนูเด็ก สำหรับอาหารเด็ก 6 เดือน ลองมาดูกันว่าสารอาหารสำคัญอะไรบ้างที่ร่างกายลูกต้องการในช่วงเวลานี้

- **พลังงานและโปรตีน:** พบมากในไข่แดงและเนื้อสัตว์หลากชนิด ซึ่งควรเสริมในอาหารหลังลูกอายุ 6 เดือน เพื่อช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วนตามวัย โดยที่ทารกควรได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วงหกเดือนแรก
- **ธาตุเหล็ก:** พบมากในตับ ไข่แดง และเนื้อสัตว์ ประมาณ 90% ของธาตุเหล็กที่ทารกต้องการมาจากอาหารตามวัย เพราะถ้าทารกกินนมแม่เพียงอย่างเดียวหลัง 6 เดือน อาจ

เสี่ยงขาดธาตุเหล็กได้

- **ไอโอดีน:** มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นต่อมไทรอยด์ ช่วยพัฒนาสมองและร่างกาย
- **แคลเซียม:** ได้รับส่วนใหญ่จากนม จำเป็นสำหรับการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง
- **สังกะสี:** มีมากในเนื้อสัตว์และอาหารทะเล ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- **วิตามินเอ:** แหล่งอาหารสำคัญได้แก่ ตับ ไข่แดง ผักใบเขียวเข้ม และผักผลไม้สีเหลือง-ส้ม ช่วยเสริมสร้างเซลล์ ระบบภูมิคุ้มกัน และการมองเห็น



ปริมาณอาหารทารก 6 เดือน ลูกควรกินแค่ไหนถึงจะพอดี?

การกำหนดปริมาณอาหารสำหรับทารกวัย 6 เดือนถือเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเป็นช่วงเริ่มต้นของการให้อาหารตามวัย คุณพ่อคุณแม่จึงควรระมัดระวังไม่ให้ปริมาณมากเกินไป เพื่อป้องกันผลกระทบทที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของลูกได้

ลูกอายุ 6 เดือน กินก็มื่อถึงดีที่สุด

เมื่อลูกน้อยเริ่มต้นลองกินอาหารตามวัย คุณแม่ควรเริ่มให้อาหารทีละน้อย โดยเมนูอาหารเด็ก 6 เดือน ในช่วงแรก ควรเริ่มจากปริมาณเล็กๆ ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะก่อน จากนั้นยังคงให้นมแม่ตาม

ปกติเพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารอย่างต่อเนื่อง ถ้าลูกอิ่มเร็วหรือไม่อยากกินต่อ อย่าเพิ่งบังคับ ให้พักไว้ก่อน แล้วค่อยเพิ่มอาหารเด็ก 6 เดือน เป็น 2 ช้อนโต๊ะในวันถัดไป เพื่อให้ร่างกายลูกมีเวลาปรับตัวกับอาหารใหม่ หากหลังจากเริ่มกิน แล้วลูกมีอาการท้องอืดหรือไม่สบายท้อง ควรหยุดให้อาหารตามวัยชั่วคราว แล้วสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด เมื่ออาการดีขึ้นจึงค่อยเริ่มให้อีกครั้งอย่างค่อยเป็นค่อยไป และเพิ่มปริมาณอาหารทารก 6 เดือน ที่ละน้อย ตามลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม

แนวทางนี้เป็นไปตามคำแนะนำของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่เพียงพอ โดยไม่ทำให้ระบบย่อยอาหารต้องทำงานหนักเกินไป

คุณแม่สามารถปรับปริมาณอาหารทารก 6 เดือน ให้เหมาะสมดังนี้

ลำดับวัน	ปริมาณอาหาร (ช้อนโต๊ะ)
วันที่ 1 - 2	1 ช้อนโต๊ะ
วันที่ 3 - 7	ค่อยๆ เพิ่มเป็น 2 - 3 ช้อนโต๊ะ
สัปดาห์ที่ 3 - 4	ค่อยๆ เพิ่มเป็น 3 - 4 ช้อนโต๊ะ

หมายเหตุ:

สำหรับเด็กวัย 6 เดือน ควรเริ่มให้ เมนู 6 เดือน ที่มีลักษณะบดละเอียดเพียงวันละ 1 มื้อเท่านั้นในช่วงเริ่มต้น โดยค่อย ๆ เพิ่มปริมาณที่ละน้อย ตามความสามารถในการกลืนและย่อยของลูก เพื่อให้ระบบย่อยอาหารได้ปรับตัวอย่างเหมาะสม

มือแรกของลูกหลัง 6 เดือนให้ทานแค่ไหนถึงจะพอดี

เมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัย 6 เดือน ซึ่งเป็นช่วงเริ่มต้นของการให้อาหารตามวัย คุณแม่หลายคนอาจสงสัยว่าในแต่ละมื้อควรให้ลูกกินมากน้อยเพียงใด เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการ แต่ไม่มากเกินไปจนกระทบต่อการย่อยอาหาร

หนึ่งในแนวทางที่ช่วยให้คุณแม่สามารถกำหนดปริมาณอาหารได้อย่างเหมาะสม คือการอ้างอิงจากขนาดความจุของกระเพาะอาหารตามช่วงวัย ซึ่งมีข้อมูลระบุไว้อย่างชัดเจนในรูปแบบของตาราง โดยเฉพาะในเด็กวัย 6-23 เดือน ขนาดกระเพาะอาหารที่เปลี่ยนแปลงตามการเจริญเติบโตสามารถใช้เป็นพื้นฐานสำหรับวางแผนอาหารมือแรกได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

โดยคุณแม่สามารถศึกษาตารางปริมาณอาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยได้ดังนี้

อายุ (เดือน)	น้ำหนักเฉลี่ยของทารก (กก.)	ความจุของกระเพาะอาหาร (กรัม)	พลังงานที่ต้องการจากอาหาร (กิโลแคลอรี/วัน)
6 - 8	7.9	237	219
9 - 11	8.8	264	323
12 - 17	9.8	294	451
18 - 23	11.1	333	556

ปริมาณอาหารที่ลูกควรกินในแต่ละวัน ขึ้นอยู่กับว่าลูกกินนมแม่มากหรือน้อยแค่ไหน โดยทั่วไป คำแนะนำที่ใช้กันมักอิงจากเด็กที่กินนมแม่ในปริมาณปานกลาง ถ้าลูกของคุณแม่กินนมน้อยกว่า หรือมากกว่าค่าเฉลี่ยนี้ ปริมาณอาหารที่ควรให้ก็อาจต้องปรับตามไปด้วย คุณแม่จึงควรสังเกต พฤติกรรมของลูกว่า ลูกยังหิวอยู่ไหม หรืออิ่มแล้ว เพื่อจะได้ปรับปริมาณอาหารให้เหมาะกับลูกในแต่ละมื้อ จำนวนมื้ออาหารต่อวันในแต่ละช่วงวัย ยังขึ้นอยู่กับทั้งปริมาณอาหารที่ลูกได้รับในแต่ละ มื้อ และอาหารที่ให้ มีพลังงานเพียงพอหรือไม่ ถ้าลูกกินได้น้อย หรืออาหารแต่ละมื้อให้พลังงานไม่ มาก คุณแม่อาจเพิ่มจำนวนมื้อ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ

แนวทางทั่วไปสำหรับเด็กที่กินนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัย

- **วัย 6 – 7 เดือน:** ควรเริ่มให้วันละ 1 มื้อ ควบคู่กับนมแม่
- **วัย 8 เดือน:** เพิ่มเป็นวันละ 2 มื้อ ควบคู่กับนมแม่
- **วัย 9 - 12 เดือน:** เพิ่มเป็นวันละ 3 มื้อ ควบคู่กับนมแม่

หากลูกกินได้น้อย หรืออาหารที่ให้ มีพลังงานต่ำ คุณแม่ควรเพิ่มมื้อว่างเสริมระหว่างวัน เพื่อให้ลูกได้ รับพลังงานเพียงพอ

ป้อนข้าวลูก 6 เดือน เวลาไหนดี

เมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัย 6 เดือน ถือเป็นช่วงที่เหมาะสมในการเริ่มต้นอาหารตามวัย โดยควรเริ่มจาก การให้เพียงวันละ 1 มื้อ และเมื่อเข้าจะเป็นทางเลือกที่ดี เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกายสดชื่น อารมณ์ แจ่มใส และคุณแม่สามารถสังเกตปฏิกิริยาตอบสนองของลูกได้ตลอดทั้งวัน ในช่วงเริ่มต้นของ การเตรียม เมนู 6 เดือน ควรเลือกอาหารที่มีเนื้อละเอียด ย่อยง่าย และอาจเสริมด้วยผลไม้สุกบด วันละ 1 ชนิด เช่น กล้วยน้ำว้าบด มะม่วงสุก หรือแอปเปิ้ลหนึ่งบด เพื่อช่วยให้ลูกค่อย ๆ ค้นเคยกับ รสชาติอาหาร และเรียนรู้การกินสิ่งใหม่ ๆ อย่างปลอดภัย

คุณแม่สามารถดูแนวทางการจัดมื้ออาหารได้จาก เมนูอาหารทารกวัย 6 เดือน เพื่อวางแผนการ ป้อนข้าวให้ลูกอย่างเหมาะสมและปลอดภัยค่ะ



ตารางอาหารทารก 6 เดือน

เมื่อลูกน้อยก้าวเข้าสู่วัย 6 เดือน ถือเป็นช่วงเวลาสำคัญของการเริ่มต้นอาหารตามวัย เพราะนมแม่เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอต่อความต้องการพลังงานและสารอาหารที่เพิ่มขึ้นของลูกในช่วงวัยนี้ การเริ่มต้นให้ลูกลองชิมอาหารครั้งแรกจึงควรค่อยเป็นค่อยไป โดยเลือกเมนู 6 เดือน ที่เหมาะสมกับพัฒนาการของระบบย่อยอาหารและการกลืน เพื่อให้ลูกค่อย ๆ ค้นเคยกับรสชาติใหม่ ๆ อย่างปลอดภัยและมั่นใจ

ตัวอย่าง ตารางอาหารทารก 6 เดือน

มือ รายการอาหาร ส่วนประกอบ

มือเช้า ข้าวบด ไข่แดง ตำลึง	ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ไข่แดง 1/2 ฟอง ตำลึงต้มเปื่อย 1/2 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา
มือว่าง มะม่วงสุก บดละเอียด	มะม่วงสุก 1 ช้อน
มือเช้า ข้าวบด ปลาช่อน แครอท	ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ปลาช่อน 1 ช้อนกินข้าว แครอทต้มเปื่อย 1/2 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา
มือว่าง แก้วมังกร บดละเอียด	แก้วมังกร 1 ช้อน
มือเช้า ข้าวบด ตับไก่ ผักหวาน	ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ตับไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว ผักหวานบ้านต้มเปื่อย 1/2 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
มือว่าง มะละกอสุก บดละเอียด	มะละกอสุก 1 ช้อน
มือเช้า ข้าวบด ไข่แดง ฟักทอง	ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ไข่แดง 1/2 ฟอง ฟักทองต้มเปื่อย 1/2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา
มือว่าง กลัวย่น้ำว่าครูด	กลัวย่น้ำว่า 1/2 ผล

เมื่อต้องการเริ่มให้ลูกกินปลา คุณแม่ควรเลือกใช้ปลาให้หลากหลายประเภท เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและหลากหลายยิ่งขึ้น เช่น โปรตีน (Protein) และไขมันดี (Healthy Fats) จากปลาแต่ละชนิด หากต้องการให้ลูกลองกินปลาทะเล ก็สามารถเริ่มได้เช่นกัน แต่ควรเริ่มทีละน้อย และเฝ้าดูอาการของลูกอย่างใกล้ชิด เพราะอาจมีสัญญาณของการแพ้อาหารได้

รวม 12 เมนูอาหารเด็ก 6 เดือน เสริมโภชนาการ ทำตามได้ง่าย

เมื่อลูกน้อยเริ่มวัย 6 เดือน การให้อาหารตามวัยที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการเป็นสิ่งสำคัญ เราจึงรวม 12 เมนูง่าย ๆ ที่คุณแม่ทำตามได้ไม่ยุ่งยาก พร้อมช่วยเติมเต็มสารอาหารที่ลูกต้องการ มาเริ่มทำอาหารตามวัยให้ลูกด้วยเมนูอร่อยและดีต่อสุขภาพ เพื่อดูแลให้ลูกแข็งแรงในทุกวันกันค่ะ

เมนูที่ 1: ข้าวบด ไข่แดง ตำลึง



วัตถุดิบ

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

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดให้ละเอียด แล้วใส่ไข่แดงต้มที่บดไว้ลงไป
2. ตามด้วยใบตำลิ่งที่ต้มเปื่อยแล้วบดละเอียด
3. คลุกเคล้าทุกอย่างเข้าด้วยกัน เติมน้ำซุปและน้ำมันพืชลงไป คนให้เข้ากันจนเนื้อเนียนนุ่ม

เมนูที่ 2: ข้าวบดตับไก่ผักหวาน



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ดับไก่อต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ผักหวานบ้านต้ม 1/2 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. เริ่มจากนำข้าวต้มสุกมาบดให้เนียน จากนั้นใส่ดับไก่อต้มที่บดละเอียดลงไป
2. ตามด้วยผักหวานบ้านที่ต้มจนนุ่มแล้วบดให้ละเอียดเช่นกัน
3. คนส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน เติมน้ำซุปและน้ำมันพืชเล็กน้อย คลุกเคล้าให้เข้ากันจนเนื้อเนียนนุ่ม พร้อมเสิร์ฟเป็นมืออร่อยให้ลูก

เมนูที่ 3: ข้าวบดปลาทุฟักทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาทูตัม 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. เริ่มต้นด้วยการบดข้าวต้มสุกให้ละเอียด จากนั้นใส่เนื้อปลาทูตัมที่บดไว้ลงไป
2. ตามด้วยฟักทองต้มบดจนเนื้อเนียน
3. ผสมทุกอย่างให้เข้ากัน เติมน้ำซุป และหยดน้ำมันพืชลงไป คลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน

เมนูที่ 4: ข้าวบดปลาช่อนแครอท



วัตถุดิบ

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

วิธีทำ

1. เริ่มด้วยการบดข้าวต้มสุกให้ละเอียด ใส่ปลาช่อนต้มที่บดละเอียดตามลงไป
2. จากนั้นนำแครอทที่ต้มจนเปื่อยนุ่มมาบดละเอียด ผสมทุกอย่างให้เข้ากัน
3. เติมน้ำซุปและน้ำมันพืช คลุกเคล้าส่วนผสมให้เนื้อเนียน พร้อมตักเสิร์ฟให้เจ้าตัวเล็ก

เมนูที่ 5: ข้าวบดตับไก่ผักกาดขาว



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ดับไ้ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ผักกาดขาวปลีต้ม 1/2 ช้อนกินข้าว
- น้ำซूप 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดให้ละเอียด แล้วใส่ตับไก่ต้มที่บดละเอียดลงไป
2. ตามด้วยผักกาดขาวป्लीที่ต้มจนเปื่อยนุ่มและบดละเอียด
3. ผสมทุกอย่างให้เข้ากัน เติมน้ำซุปและน้ำมันพืช คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันจนเนื้อเนียน พร้อมเสิร์ฟความอร่อยให้ลูก

เมนูที่ 6: ข้าวบดไข่แดงฟักทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงต้ม ½ ช้อนกินข้าว

- ฟักทองต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดละเอียด เติมไข่แดงต้มที่บดละเอียดลงไป
2. ใส่ฟักทองต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมข้าว ไข่แดง ฟักทองให้เข้ากัน
3. เติมน้ำซุปและน้ำมันพืช คลุกเคล้าให้เนื้อเนียนนุ่ม

เมนูที่ 7: ข้าวบดปลาทูปวยเล้ง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาทูตัม 1 ช้อนกินข้าว
- ปวยเล้งต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดให้ละเอียด ใส่ปลาทุตัม บดละเอียดตามลงไป
2. ใส่ปวยเล้งที่ต้มจนเปื่อยนุ่มแล้วบดละเอียด
3. เติมน้ำซุปและน้ำมันพืช คนส่วนผสมให้เนื้อเข้ากัน พร้อมเสิร์ฟความอร่อยให้ลูก

เมนูที่ 8: ข้าวบดปลาแซลมอนบรอกโคลี



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาแซลมอนต้ม 1/2 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงต้ม 1/2 ช้อนกินข้าว
- บรอกโคลี 1/2 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่ปลาแซลมอนต้มและไข่แดงต้มที่บดละเอียดลงไป
2. ตามด้วยบรอกโคลีที่ต้มจนเปื่อยนุ่ม บดละเอียด ผสมทั้งหมดให้เข้ากัน

3. เติมน้ำซุปและน้ำมันพืช คลุกเคล้าให้เนื้อเนียนนุ่ม พร้อมเสิร์ฟให้ลูกน้อยอร่อยได้คุณค่า

เมนูที่ 9: ข้าวโอ๊ตบดไก่สับ



วัตถุดิบ

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

วิธีทำ

1. นำข้าวโอ๊ตที่ต้มจนพองและนุ่มมาบดละเอียด ใส่ไก่ต้มที่บดละเอียดตามลงไป
2. ใส่แครอทที่ต้มจนเปื่อยนุ่มแล้วบดละเอียด คลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน
3. เติมน้ำซุปและน้ำมันพืช คนข้าวโอ๊ตกันจนเนียนนุ่ม พร้อมสำหรับป้อนลูกน้อย

เมนูที่ 10: ข้าวบดมันม่วงต้บไถ่



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ต้บไถ่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- มันม่วง 1/2 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุปล 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดละเอียด เติมต้บไถ่ต้มที่บดละเอียดลงไป
2. ใส่มันม่วงที่ต้มจนเปื่อยนุ่มแล้วบดละเอียด ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน
3. เติมน้ำซุปลและน้ำมันพืช คนให้เข้ากันจนเนื้อเนียนนุ่ม

เมนูที่ 11: ข้าวบดกล้วยน้ำว้า



วัตถุดิบ

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

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่กล้วยนำว่าครูดละเอียดลงไป
2. ตามด้วยผักตำลึงที่ต้มจนเปื่อยนุ่มแล้วบดละเอียด
3. คลุกเคล้าส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน เติมนมลงไป แล้วคนให้เนื้อเข้ากันดี พร้อมดื่ม

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. นำข้าวต้มสุกมาบดละเอียด เติมไข่แดงต้มที่บดละเอียดลงไป
2. ตามด้วยผักบรอกโคลี แครอท และฟักทองที่ต้มจนเปื่อยนุ่มแล้วบดละเอียด ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน
3. เติมน้ำซุปและน้ำมันพืช คนให้ข้าวเหนียวเนียนนุ่ม พร้อมเสิร์ฟความอร่อยให้ลูกน้อย

สำหรับคุณแม่ที่เริ่มให้อาหารตามวัยกับลูกวัยนี้ การเลือก เมนูเด็กที่หลากหลายเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบทุกกลุ่ม ควรจัดสรรปริมาณและ ตารางอาหารทารก 6 เดือน ให้เหมาะสมกับพัฒนาการ โดยอาหารต้องปรุงสุกและบดละเอียด เพื่อความปลอดภัยและให้ง่ายต่อการรับประทาน หากคุณแม่อยากได้อาหารเมนูเพิ่มเติม หรืออยากทำให้มื้ออาหารของลูกมีความหลากหลายมากขึ้น สามารถแวะชมเมนูอื่น ๆ เพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการเตรียมมื้ออาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าต่อพัฒนาการของลูกได้ที่ <https://www.s-momclub.com/baby-food> ค่ะ

การเสริมอาหารที่มีธาตุเหล็ก (Iron) ใน อาหารเด็ก 6 เดือน ถือว่ามีบทบาทสำคัญ เพราะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของสมอง และป้องกันภาวะขาดธาตุเหล็ก อาหารประเภทปลา ตับ และไข่แดงเป็นแหล่งโปรตีน (Protein) และธาตุเหล็ก (Iron) ที่ดี ส่วนผักและผลไม้ช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใส พร้อมส่งเสริมระบบขับถ่ายให้ทำงานได้ดี

อย่างไรก็ตาม ในช่วงชีวิตเริ่มต้นของลูกน้อย สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับลูกในวัยนี้ คือนมแม่ ซึ่งถือเป็นอาหารที่ครบถ้วนที่สุด เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด หนึ่งในนั้นคือ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาเซลล์ประสาท ช่วยให้การส่งสัญญาณในสมองทำงานได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมพัฒนาการทางสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูกอย่างเต็มศักยภาพ

หมายเหตุ – หากคุณแม่หรือครอบครัวมีประวัติภูมิแพ้ หรือสงสัยว่าลูกอาจมีปัญหาในการรับประทานอาหาร หรือมีอาการผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสม

บทความแนะนำอาหารตามวัยสำหรับลูกน้อย

- 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



เมนูมือแรกของลูกน้อยมักเริ่มต้นหลังจากอายุครบ 6 เดือน เพราะช่วงครึ่งปีแรก ร่างกายของลูกได้รับสารอาหารที่จำเป็นจากนมแม่อย่างเพียงพอ แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยที่เติบโตมากขึ้น ร่างกายเริ่มต้องการพลังงานและสารอาหารเพิ่มเติมในปริมาณที่มากกว่าเดิม เพื่อช่วยสนับสนุนพัฒนาการและการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมตามวัย สารอาหารสำคัญที่จำเป็นในช่วงนี้มีหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน ธาตุเหล็ก ไอโอดีน แคลเซียม สังกะสี รวมถึงวิตามินเอ ทั้งหมดล้วนมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างระบบต่างๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยให้ลูกเติบโตอย่างสมบูรณ์และมีพัฒนาการที่ดี ก่อนคุณแม่จะเริ่มวางแผนเลือกเมนูเด็ก สำหรับอาหารเด็ก 6 เดือน ลองมาดูกันว่าสารอาหารสำคัญอะไรบ้างที่ร่างกายลูกต้องการในช่วงเวลานี้

- **พลังงานและโปรตีน:** พบมากในไข่แดงและเนื้อสัตว์หลากชนิด ซึ่งควรเสริมในอาหารหลังลูกอายุ 6 เดือน เพื่อช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วนตามวัย โดยที่ทารกควรได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วงหกเดือนแรก
- **ธาตุเหล็ก:** พบมากในตับ ไข่แดง และเนื้อสัตว์ ประมาณ 90% ของธาตุเหล็กที่ทารก

ต้องการมาจากอาหารตามวัย เพราะถ้าทารกกินนมแม่เพียงอย่างเดียวหลัง 6 เดือน อาจเสี่ยงขาดธาตุเหล็กได้

- **ไอโอดีน:** มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นต่อมไทรอยด์ ช่วยพัฒนาสมองและร่างกาย
- **แคลเซียม:** ได้รับส่วนใหญ่จากนม จำเป็นสำหรับการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง
- **สังกะสี:** มีมากในเนื้อสัตว์และอาหารทะเล ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- **วิตามินเอ:** แหล่งอาหารสำคัญได้แก่ ไข่แดง ผักใบเขียวเข้ม และผักผลไม้สีเหลือง-ส้ม ช่วยเสริมสร้างเซลล์ ระบบภูมิคุ้มกัน และการมองเห็น



ปริมาณอาหารทารก 6 เดือน ลูกควรกินแค่ไหนถึงจะพอดี?

การกำหนดปริมาณอาหารสำหรับทารกวัย 6 เดือนถือเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเป็นช่วงเริ่มต้นของการให้อาหารตามวัย คุณพ่อคุณแม่จึงควรระมัดระวังไม่ให้ปริมาณมากเกินไป เพื่อป้องกันผลกระทบทที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของลูกได้

ลูกอายุ 6 เดือน กินก็มือถึงดีที่สุด

เมื่อลูกน้อยเริ่มต้นลองกินอาหารตามวัย คุณแม่ควรเริ่มให้อาหารทีละน้อย โดย เมนูอาหารเด็ก 6 เดือน ในช่วงแรก ควรเริ่มจากปริมาณเล็กๆ ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะก่อน จากนั้นยังคงให้นมแม่ตามปกติเพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารอย่างต่อเนื่อง ถ้าลูกอิ่มเร็วหรือไม่อยากกินต่อ อย่าเพิ่งบังคับ ให้พัก

ไว้ก่อน แล้วค่อยเพิ่มอาหารเด็ก 6 เดือน เป็น 2 ช้อนโต๊ะในวันถัดไป เพื่อให้ร่างกายลูกมีเวลาปรับตัวกับอาหารใหม่ หากหลังจากเริ่มกิน แล้วลูกมีอาการท้องอืดหรือไม่สบายท้อง ควรหยุดให้อาหารตามวัยชั่วคราว แล้วสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด เมื่ออาการดีขึ้นจึงค่อยเริ่มให้อีกครั้งอย่างค่อยเป็นค่อยไป และเพิ่มปริมาณอาหารทารก 6 เดือน ที่ละน้อย ตามลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม

แนวทางนี้เป็นไปตามคำแนะนำของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่เพียงพอ โดยไม่ทำให้ระบบย่อยอาหารต้องทำงานหนักเกินไป

คุณแม่สามารถปรับปริมาณอาหารทารก 6 เดือน ให้เหมาะสมดังนี้

ลำดับวัน	ปริมาณอาหาร (ช้อนโต๊ะ)
วันที่ 1 - 2	1 ช้อนโต๊ะ
วันที่ 3 - 7	ค่อยๆ เพิ่มเป็น 2 - 3 ช้อนโต๊ะ
สัปดาห์ที่ 3 - 4	ค่อยๆ เพิ่มเป็น 3 - 4 ช้อนโต๊ะ

หมายเหตุ:

สำหรับเด็กวัย 6 เดือน ควรเริ่มให้ เมนู 6 เดือน ที่มีลักษณะบดละเอียดเพียงวันละ 1 มื้อเท่านั้นในช่วงเริ่มต้น โดยค่อย ๆ เพิ่มปริมาณที่ละน้อย ตามความสามารถในการกลืนและย่อยของลูก เพื่อให้ระบบย่อยอาหารได้ปรับตัวอย่างเหมาะสม

มือแรกของลูกหลัง 6 เดือนให้ทานแค่ไหนถึงจะพอดี

เมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัย 6 เดือน ซึ่งเป็นช่วงเริ่มต้นของการให้อาหารตามวัย คุณแม่หลายคนอาจสงสัยว่าในแต่ละมื้อควรให้ลูกกินมากน้อยเพียงใด เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการ แต่ไม่มากเกินไปจนกระทบต่อการย่อยอาหาร

หนึ่งในแนวทางที่ช่วยให้คุณแม่สามารถกำหนดปริมาณอาหารได้อย่างเหมาะสม คือการอ้างอิงจากขนาดความจุของกระเพาะอาหารตามช่วงวัย ซึ่งมีข้อมูลระบุไว้อย่างชัดเจนในรูปแบบของตาราง โดยเฉพาะในเด็กวัย 6-23 เดือน ขนาดกระเพาะอาหารที่เปลี่ยนแปลงตามการเจริญเติบโตสามารถใช้เป็นพื้นฐานสำหรับวางแผนอาหารมื้อแรกได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

โดยคุณแม่สามารถศึกษาตารางปริมาณอาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยได้ดังนี้

อายุ (เดือน)	น้ำหนักเฉลี่ยของทารก (กก.)	ความจุของกระเพาะอาหาร (กรัม)	พลังงานที่ต้องการจากอาหาร (กิโลแคลอรี/วัน)
6 - 8	7.9	237	219
9 - 11	8.8	264	323
12 - 17	9.8	294	451
18 - 23	11.1	333	556

ปริมาณอาหารที่ลูกควรกินในแต่ละวัน ขึ้นอยู่กับว่าลูกกินนมแม่มากหรือน้อยแค่ไหน โดยทั่วไป

คำแนะนำที่ใช้กันมักอิงจากเด็กที่กินนมแม่ในปริมาณปานกลาง ถ้าลูกของคุณแม่กินนมน้อยกว่าหรือมากกว่าค่าเฉลี่ยนี้ ปริมาณอาหารที่ควรให้ก็อาจต้องปรับตามไปด้วย คุณแม่จึงควรสังเกตพฤติกรรมของลูกว่า ลูกยังหิวอยู่ไหม หรืออิ่มแล้ว เพื่อจะได้ปรับปริมาณอาหารให้เหมาะกับลูกในแต่ละมื้อ จำนวนมื้ออาหารต่อวันในแต่ละช่วงวัย ยังขึ้นอยู่กับทั้งปริมาณอาหารที่ลูกได้รับในแต่ละมื้อ และอาหารที่ให้ มีพลังงานเพียงพอหรือไม่ ถ้าลูกกินได้น้อย หรืออาหารแต่ละมื้อให้พลังงานไม่มาก คุณแม่อาจเพิ่มจำนวนมื้อ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ

แนวทางทั่วไปสำหรับเด็กที่กินนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัย

- **วัย 6 – 7 เดือน:** ควรเริ่มให้วันละ 1 มื้อ ควบคู่กับนมแม่
- **วัย 8 เดือน:** เพิ่มเป็นวันละ 2 มื้อ ควบคู่กับนมแม่
- **วัย 9 - 12 เดือน:** เพิ่มเป็นวันละ 3 มื้อ ควบคู่กับนมแม่

หากลูกกินได้น้อย หรืออาหารที่ให้ มีพลังงานต่ำ คุณแม่ควรเพิ่มมื้อว่างเสริมระหว่างวัน เพื่อให้ลูกได้รับพลังงานเพียงพอ

ป้อนข้าวลูก 6 เดือน เวลาไหนดี

เมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัย 6 เดือน ถือเป็นช่วงที่เหมาะสมในการเริ่มต้นอาหารตามวัย โดยควรเริ่มจากการให้เพียงวันละ 1 มื้อ และเมื่อเข้าจะเป็นทางเลือกที่ดี เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกายสดชื่น อารมณ์แจ่มใส และคุณแม่สามารถสังเกตปฏิกิริยาตอบสนองของลูกได้ตลอดทั้งวัน ในช่วงเริ่มต้นของการเตรียม เมนู 6 เดือน ควรเลือกอาหารที่มีเนื้อละเอียด ย่อยง่าย และอาจเสริมด้วยผลไม้สุกบดวันละ 1 ชนิด เช่น กล้วยน้ำว้าบด มะม่วงสุก หรือแอปเปิ้ลหนึ่งบด เพื่อช่วยให้ลูกค่อย ๆ คุ่นเคยกับรสชาติอาหาร และเรียนรู้การกินสิ่งใหม่ ๆ อย่างปลอดภัย

คุณแม่สามารถดูแนวทางการจัดมื้ออาหารได้จาก เมนูอาหารทารกวัย 6 เดือน เพื่อวางแผนการป้อนข้าวให้ลูกอย่างเหมาะสมและปลอดภัยค่ะ



ตารางอาหารทารก 6 เดือน

เมื่อลูกน้อยก้าวเข้าสู่วัย 6 เดือน ถือเป็นช่วงเวลาสำคัญของการเริ่มต้นอาหารตามวัย เพราะนมแม่เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอต่อความต้องการพลังงานและสารอาหารที่เพิ่มขึ้นของลูกในช่วงวัยนี้ การเริ่มต้นให้ลูกลองชิมอาหารครั้งแรกจึงควรค่อยเป็นค่อยไป โดยเลือกเมนู 6 เดือน ที่เหมาะสมกับพัฒนาการของระบบย่อยอาหารและการกลืน เพื่อให้ลูกค่อย ๆ คู้้นเคยกับรสชาติใหม่ ๆ อย่างปลอดภัยและมั่นใจ

ตัวอย่าง ตารางอาหารทารก 6 เดือน

มือ รายการอาหาร ส่วนประกอบ

มือเช้า ข้าวบด ไข่แดง ตำลึง	ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ไข่แดง 1/2 ฟอง ตำลึงต้มเปื่อย 1/2 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา
มือว่าง มะม่วงสุก บดละเอียด	มะม่วงสุก 1 ช้อน
มือเช้า ข้าวบด ปลาช่อน แครอท	ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ปลาช่อน 1 ช้อนกินข้าว แครอทต้มเปื่อย 1/2 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา
มือว่าง แก้วมังกร บดละเอียด	แก้วมังกร 1 ช้อน
มือเช้า ข้าวบด ตับไก่ ผักหวาน	ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ตับไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว ผักหวานบ้านต้มเปื่อย 1/2 ช้อนกินข้าว น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
มือว่าง มะละกอสุก บดละเอียด	มะละกอสุก 1 ช้อน
มือเช้า ข้าวบด ไข่แดง ฟักทอง	ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ไข่แดง 1/2 ฟอง ฟักทองต้มเปื่อย 1/2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา
มือว่าง กลัวย่น้ำว่าครูด	กลัวย่น้ำว่า 1/2 ผล

เมื่อต้องการเริ่มให้ลูกกินปลา คุณแม่ควรเลือกใช้ปลาให้หลากหลายประเภท เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและหลากหลายยิ่งขึ้น เช่น โปรตีน (Protein) และไขมันดี (Healthy Fats) จากปลาแต่ละชนิด หากต้องการให้ลูกลองกินปลาทะเล ก็สามารถเริ่มได้เช่นกัน แต่ควรเริ่มทีละน้อย และเฝ้าดูอาการของลูกอย่างใกล้ชิด เพราะอาจมีสัญญาณของการแพ้อาหารได้

รวม 12 เมนูอาหารเด็ก 6 เดือน เสริมโภชนาการ ทำตามได้ง่าย

เมื่อลูกน้อยเริ่มวัย 6 เดือน การให้อาหารตามวัยที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการเป็นสิ่งสำคัญ เราจึงรวม 12 เมนูง่าย ๆ ที่คุณแม่ทำตามได้ไม่ยุ่งยาก พร้อมช่วยเติมเต็มสารอาหารที่ลูกต้องการ มาเริ่มทำอาหารตามวัยให้ลูกด้วยเมนูอร่อยและดีต่อสุขภาพ เพื่อดูแลให้ลูกแข็งแรงในทุกวันกันค่ะ

เมนูที่ 1: ข้าวบด ไข่แดง ตำลึง



วัตถุดิบ

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

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดให้ละเอียด แล้วใส่ไข่แดงต้มที่บดไว้ลงไป
2. ตามด้วยใบตำลิ่งที่ต้มเปื่อยแล้วบดละเอียด
3. คลุกเคล้าทุกอย่างเข้าด้วยกัน เติมน้ำซุปและน้ำมันพืชลงไป คนให้เข้ากันจนเนื้อเนียนนุ่ม

เมนูที่ 2: ข้าวบดตับไก่ผักหวาน



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ดับไก่อต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ผักหวานบ้านต้ม 1/2 ช้อนกินข้าว
- น้ำซूप 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. เริ่มจากนำข้าวต้มสุกมาบดให้เนียน จากนั้นใส่ดับไก่อต้มที่บดละเอียดลงไป
2. ตามด้วยผักหวานบ้านที่ต้มจนนุ่มแล้วบดให้ละเอียดเช่นกัน
3. คนส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน เติมน้ำซूपและน้ำมันพืชเล็กน้อย คลุกเคล้าให้เข้ากันจนเนื้อเนียนนุ่ม พร้อมเสิร์ฟเป็นมืออร่อยให้ลูก

เมนูที่ 3: ข้าวบดปลาทุฟักทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาทูตัม 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. เริ่มต้นด้วยการบดข้าวต้มสุกให้ละเอียด จากนั้นใส่เนื้อปลาทูตัมที่บดไว้ลงไป
2. ตามด้วยฟักทองต้มบดจนเนื้อเนียน
3. ผสมทุกอย่างให้เข้ากัน เติมน้ำซุป และหยดน้ำมันพืชลงไป คลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน

เมนูที่ 4: ข้าวบดปลาช่อนแครอท



วัตถุดิบ

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

วิธีทำ

1. เริ่มด้วยการบดข้าวต้มสุกให้ละเอียด ใส่ปลาช่อนต้มที่บดละเอียดตามลงไป
2. จากนั้นนำแครอทที่ต้มจนเปื่อยนุ่มมาบดละเอียด ผสมทุกอย่างให้เข้ากัน
3. เติมน้ำซุปและน้ำมันพืช คลุกเคล้าส่วนผสมให้เนื้อเนียน พร้อมตักเสิร์ฟให้เจ้าตัวเล็ก

เมนูที่ 5: ข้าวบดตับไก่ผักกาดขาว



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ดับไ้ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ผักกาดขาวปลีต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซूप 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดให้ละเอียด แล้วใส่ตับไก่ต้มที่บดละเอียดลงไป
2. ตามด้วยผักกาดขาวป्लीที่ต้มจนเปื่อยนุ่มและบดละเอียด
3. ผสมทุกอย่างให้เข้ากัน เติมน้ำซุปและน้ำมันพืช คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันจนเนื้อเนียน พร้อมเสิร์ฟความอร่อยให้ลูก

เมนูที่ 6: ข้าวบดไข่แดงฟักทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงต้ม ½ ช้อนกินข้าว

- ฟักทองต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดละเอียด เติมไข่แดงต้มที่บดละเอียดลงไป
2. ใส่ฟักทองต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมข้าว ไข่แดง ฟักทองให้เข้ากัน
3. เติมน้ำซุปและน้ำมันพืช คลุกเคล้าให้เนื้อเนียนนุ่ม

เมนูที่ 7: ข้าวบดปลาทูปวยเล้ง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาทูปต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ปวยเล้งต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดให้ละเอียด ใส่ปลาทุตัม บดละเอียดตามลงไป
2. ใส่ปวยเล้งที่ต้มจนเปื่อยนุ่มแล้วบดละเอียด
3. เติมน้ำซุปและน้ำมันพืช คนส่วนผสมให้เนื้อเข้ากัน พร้อมเสิร์ฟความอร่อยให้ลูก

เมนูที่ 8: ข้าวบดปลาแซลมอนบรอกโคลี



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาแซลมอนต้ม 1/2 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงต้ม 1/2 ช้อนกินข้าว
- บรอกโคลี 1/2 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่ปลาแซลมอนต้มและไข่แดงต้มที่บดละเอียดลงไป
2. ตามด้วยบรอกโคลีที่ต้มจนเปื่อยนุ่ม บดละเอียด ผสมทั้งหมดให้เข้ากัน

3. เติมน้ำซุปลและน้ำมันพืช คลุกเคล้าให้เนื้อเนียนนุ่ม พร้อมเสิร์ฟให้ลูกน้อยอร่อยได้คุณค่า

เมนูที่ 9: ข้าวโอ๊ตบดไก่สับ



วัตถุดิบ

- ข้าวโอ๊ตต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- แครอท 1/2 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุปล 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวโอ๊ตที่ต้มจนพองและนุ่มมาบดละเอียด ใส่ไก่ต้มที่บดละเอียดตามลงไป
2. ใส่แครอทที่ต้มจนเปื่อยนุ่มแล้วบดละเอียด คลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน
3. เติมน้ำซุปลและน้ำมันพืช คนข้าวโอ๊ตกันจนเนียนนุ่ม พร้อมสำหรับป้อนลูกน้อย

เมนูที่ 10: ข้าวบดมันม่วงต้บไถ่



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ต้บไถ่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- มันม่วง 1/2 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุปล 5 ช้อนกินข้าว
- น้้ำมันพีช 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดละเอียด เติมต้บไถ่ต้มที่บดละเอียดลงไป
2. ใส่มันม่วงที่ต้มจนเปื่อยนุ่มแล้วบดละเอียด ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน
3. เติมน้ำซุปลและน้้ำมันพีช คนให้เข้ากันจนเนื้อเนียนนุ่ม

เมนูที่ 11: ข้าวบดกล้วยน้ำว้า



วัตถุดิบ

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

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่กล้วยน้ำว้าครูดละเอียดลงไป
2. ตามด้วยผักตำลึงที่ต้มจนเปื่อยนุ่มแล้วบดละเอียด
3. คลุกเคล้าส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน เติมนมลงไป แล้วคนให้เนื้อเข้ากันดี พร้อมดักเสิร์ฟ

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. นำข้าวต้มสุกมาบดละเอียด เติมน้ำแดงต้มที่บดละเอียดลงไป
2. ตามด้วยผักบรอกโคลี แครอท และฟักทองที่ต้มจนเปื่อยนุ่มแล้วบดละเอียด ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน
3. เติมน้ำซุปและน้ำมันพืช คนให้ข้าวเหนียวเนียนนุ่ม พร้อมเสิร์ฟความอร่อยให้ลูกน้อย

สำหรับคุณแม่ที่เริ่มให้อาหารตามวัยกับลูกวัยนี้ การเลือก เมนูเด็กที่หลากหลายเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบทุกกลุ่ม ควรจัดสรรปริมาณและ ตารางอาหารทารก 6 เดือน ให้เหมาะสมกับพัฒนาการ โดยอาหารต้องปรุงสุกและบดละเอียด เพื่อความปลอดภัยและให้ง่ายต่อการรับประทาน หากคุณแม่อยากได้อาหารเมนูเพิ่มเติม หรืออยากทำให้มื้ออาหารของลูกมีความหลากหลายมากขึ้น สามารถแวะชมเมนูอื่น ๆ เพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการเตรียมมื้ออาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าต่อพัฒนาการของลูกได้ที่ <https://www.s-momclub.com/baby-food> ค่ะ

การเสริมอาหารที่มีธาตุเหล็ก (Iron) ใน อาหารเด็ก 6 เดือน ถือว่ามีบทบาทสำคัญ เพราะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของสมอง และป้องกันภาวะขาดธาตุเหล็ก อาหารประเภทปลา ตับ และไข่แดงเป็นแหล่งโปรตีน (Protein) และธาตุเหล็ก (Iron) ที่ดี ส่วนผักและผลไม้ช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใส พร้อมส่งเสริมระบบขับถ่ายให้ทำงานได้ดี

อย่างไรก็ตาม ในช่วงชีวิตเริ่มต้นของลูกน้อย สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับลูกในวัยนี้ คือนมแม่ ซึ่งถือเป็นอาหารที่ครบถ้วนที่สุด เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด หนึ่งในนั้นคือ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาเซลล์ประสาท ช่วยให้การส่งสัญญาณในสมองทำงานได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมพัฒนาการทางสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูกอย่างเต็มศักยภาพ

หมายเหตุ – หากคุณแม่หรือครอบครัวมีประวัติภูมิแพ้ หรือสงสัยว่าลูกอาจมีปัญหาในการรับประทานอาหาร หรือมีอาการผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสม

บทความแนะนำอาหารตามวัยสำหรับลูกน้อย

- 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

อ้างอิง:

1. อาหารวัยทารก , คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
2. คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก , สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
3. เมนูอาหาร 7 วัน สำหรับเด็กอายุ 6 เดือน , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. อาหารทารกอายุ 6 เดือน , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
5. อาหารทารกอายุ 7 เดือน , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
6. อาหารทารกอายุ 8 เดือน , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. อาหารทารกอายุ 9 – 12 เดือน , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 1 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้