



คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย
บทความ

อาหารเสริมธาตุฟิช เพื่อพัฒนาการของ สมองและร่างกาย

พ.ย. 4, 2024

2 นาที

รู้หรือไม่ว่า อาหารเสริมธาตุฟิช เต็มไปด้วยคุณค่าจาก DHA และธาตุเหล็กจะช่วยเติมเต็มพัฒนาการ
ทางสมองและร่างกายของลูกน้อยให้สมบูรณ์แข็งแรง

คำถามที่พบบ่อย

มีอาหารเสริมธาตุฟิชหลายยี่ห้อ หลายสูตรมากเลยคะ ควรจะเริ่ม
จากแบบไหนดีคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะที่คุณแม่ใส่ใจรายละเอียดขนาดนี้! ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่มักจะแนะนำให้เริ่มจาก "ธัญพืชชนิดเดียว" (Single-grain) ก่อนคะ โดยเฉพาะ "ข้าว" (Rice Cereal) ที่มีการเสริมธาตุเหล็ก เพราะถือว่ามีโอกาสทำให้เกิดอาการแพ้ท้องน้อยที่สุดคะ การเริ่มทีละอย่างเป็นวิธีที่ดีในการสังเกตอาการแพ้ของลูกน้อยคะ แต่หากน้องมีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว หรือมีผิวแพ้ง่ายเป็นพิเศษ การปรึกษาคณะหมอดีก่อนเริ่มอาหารเสริมทุกชนิดคือสิ่งที่ปลอดภัยที่สุดคะ

พอเริ่มให้ลูกกินอาหารเสริมธัญพืชแล้วเหมือนเขาจะท้องผูกเลยคะ แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่พบได้บ่อยมากเลยคะ! ไม่ต้องตกใจนะคะ เพราะระบบย่อยอาหารของน้องกำลังปรับตัวกับอาหารชนิดใหม่ที่ไม่ใช่นม และธาตุเหล็กที่เสริมเข้าไปก็อาจทำให้อุจจาระแข็งขึ้นได้คะ ลองผสมผลไม้บดที่ช่วยระบาย เช่น ลูกพรุน หรือมะละกอ ลงไปเล็กน้อยดูนะคะ และที่สำคัญคือต้องแน่ใจว่าน้องได้รับน้ำเพียงพอระหว่างวันด้วยคะ แต่ถ้าน้องมีอาการท้องผูกรุนแรง เบ่งอุจจาระแล้วร้องไห้หนักมาก หรือมีเลือดปนออกมา ควรรีบพาน้องไปพบแพทย์ทันทีคะ

ลูกไม่ยอมกินเลยคะ พอป้อนแล้วก็เหม็นปากแฉ่นเลย ควรทำยังไงดีคะ?

คลิก

คุณแม่ไม่ต้องกังวลนะคะ นี่เป็นปฏิกิริยาปกติมากเมื่อเจอรสชาติและเนื้อสัมผัสที่เป็นของใหม่สำหรับเขาคะ ลองผสมกับนมแม่หรือนมผงที่น้องคุ้นเคยเพื่อให้มีรสชาติที่คุ้นเคยมากขึ้น และอาจจะเริ่มจากความชื้นที่เหลวมากๆ ก่อนแล้วค่อยๆ ปรับให้เข้มข้นคะ สิ่งสำคัญคืออย่าบังคับนะคะ ทำให้มื้ออาหารเป็นเรื่องสนุกและใช้เวลาเขาได้ปรับตัวคะ แต่หากน้องปฏิเสธอาหารทุกชนิดอย่างต่อเนื่องจนน่ากังวล การปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินพัฒนาการด้านการกินก็เป็นสิ่งที่ควรทำคะ

หลังจากที่ลูกทานนมแม่อย่างเดียวมาเป็นเวลา 6 เดือน ก็ถึงเวลาที่แม่จะต้องมองหาอาหารเสริมมาป้อนให้ลูกน้อยกันแล้วคะ อาหารเสริมมีทั้งที่ทำเองได้จากที่บ้าน โดยเริ่มจากข้าวบดกับไข่แดง จากนั้นก็ค่อยๆ เพิ่มสลับปรับเปลี่ยนเป็นผัก เป็นเนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ ที่ต้องค่อยๆ ให้นะคะ ไม่ใช่มีวัตถุดิบอะไรก็บดๆ บั๊นๆ ให้ลูกทาน แบบนี้เดี๋ยวลูกแพ้อาหารได้คะ

คุณแม่ที่มีลูกเล็กแล้วถึงช่วงวัยที่ลูกต้องทานอาหารเสริม อาจปิ้งไอดียสร้างสรรค์คำรักคำแอรอกออกมาได้หลากหลายเมนู ไม่ว่าจะเป็น ข้าวตุ๋น ผักตุ๋น ซุปผัก ผลไม้สุก ผลไม้ปั่น ไข่แดงบด เนื้อสัตว์บด ฯลฯ แต่ถ้าจะให้ตอบโจทย์คุณแม่ยุคใหม่ที่ช่างเลือกและฉลาดเลือกแล้วละก็ อาหารเสริมธัญพืชถือว่าน่าสนใจทีเดียวคะ เพราะนอกจากจะทุ่นเวลา และสะดวกในการจัดเตรียมแล้ว ยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนตามโภชนาการของลูกน้อย ที่สำคัญคือ มี DHA วิตามิน แร่ธาตุ โดยเฉพาะธาตุเหล็ก เสริมสร้างพัฒนาการให้แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและสมอง แล้วถ้าต้องเลือกอาหารเสริมตามวัยให้ลูก ต้องคำนึงถึงอะไรบ้าง ?

1. การให้อาหารเสริมธาตุฟิชให้ลูกหลัง 6 เดือน ควรให้ อย่างไรในแต่ละวัน ?

เนื่องจากลูกน้อยยังไม่คุ้นเคยกับรสชาติ เนื้อสัมผัสของอาหาร คุณแม่อาจเริ่มต้นให้ชิมสัก 1-2 ช้อนชา โดยจัดเตรียมให้ลูกทานวันละมื้อ เมนูเดิมๆ 3-5 วัน เพื่อทดสอบว่ามีอาการแพ้อาหารชนิดใดหรือไม่ แล้วค่อยเพิ่มปริมาณ และปรับเปลี่ยนเมนูเพื่อความหลากหลาย

2. เด็กที่ได้รับอาหารเสริมธาตุฟิชยังต้องกินนมแม่อยู่หรือ เปล่า ?

แม้ว่าลูกน้อยจะเริ่มให้ความสนใจ หรือตื่นเต้นไปกับสี สัน รสชาติ และเนื้อสัมผัสที่แปลกใหม่ แต่นมแม่ก็ถือเป็นแหล่งพลังงานสำคัญที่ควรให้ลูกได้รับควบคู่กันไปด้วยค่ะ หากสังเกตว่าลูกเริ่มต้องการอาหารเสริมมากขึ้น ทานนมแม่น้อยลง ก็ควรเลือกอาหารเสริมธาตุฟิชที่มี DHA และธาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบสำคัญ

3. อาหารเสริมธาตุฟิชที่มี DHA และธาตุเหล็ก ดีกับร่างกาย ลูกอย่างไร ?

DHA เป็นกรดไขมันที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ แต่จำเป็นต่อร่างกายอย่างมาก เพราะเป็นโครงสร้างพื้นฐานของเซลล์สมอง และจอตา นั่นเอง ส่วนธาตุเหล็กจะช่วยเพิ่มจำนวนเซลล์เม็ดเลือดแดงซึ่งทำหน้าที่ลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง ซึ่งเป็นภาวะที่พบได้มากในเด็กเล็ก

อาหารเสริมธาตุฟิชแต่ละชามหน้าตาอาจธรรมดา เป็นเมนูง่ายๆ แต่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการสูง ทั้งยังใส่ความพิถีพิถัน เอาใจใส่ ทุกคำที่บ้วน เพราะอยากให้ลูกน้อยสนุกกับการหม่ำ และเติบโตอย่างมีพัฒนาการสมบูรณ์นั่นเอง

แชนด์ตอนนี้