



ໂໂລເກຣນ ເມນູນັ້ນີ້ພື້ນ ແມ່ນະສໍາຮັບລູກ ໜ້ອຍ

ຄູ່ມືອໂກຂະນາກາຮູກນ້ອຍ ພຣ້ອມເຄລືດລັບເສັ່ນໂກຂະນາກາຮາຕາມຊ່ວງວ່າຍ

ນທຄວາມ

ພ.ຍ. 4, 2024

2ນາທີ

ເນື່ອລູກນ້ອຍອາຍຸ 1 ປີ ຮະບົນທາງເດີນອາຫາຮຈະມີຄວາມພຽງມັນຮັບປະໂຍດົງດີ່ງຈາກ “ໂໂລເກຣນ” ແລະ
ອາຫາຮອື່ນໆ ເພຣະພັນທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນຂ່າຍໃຫ້ລູກນ້ອຍສາມາດເຄີຍວາອາຫາຮໄດ້ມາກຂຶ້ນ
ອ່ານເພີ່ມເຕີມ

ໃນຊ່ວງເວລານີ້ ລູກນ້ອຍຄວກິນອາຫາຮແຊີງທີ່ມີເນື້ອແນ່ນ ອີ່ວີມີຄວາມເຂັ້ມຂຶ້ນມາກຂຶ້ນ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ພັດງານ
ຖູາມທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງກາຮປະມາຄ 1,000 ກີໂລແຄລອຣີຕ່ວັນຕາມ THAI DRI ອາຫາຮຫລັກຍັງຄົງເປັນ
ໜ້ານມໍາແມ່ ແລະສາມາດເຮັມໃຫ້ລູກນ້ອຍລອງອາຫາຮໃໝ່ຈຳ ເຊັ່ນ ຂໍ້ມັນປັ້ງ ອາຫາຮເສັ່ນນັ້ນພື້ນສໍາຮັບເຈິກ
ເລື້ອກນິດໂໂລເກຣນຄວບຄຸ້ກັນໄປດ້ວຍ



สมาคมกุมารแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา (the American Academy of Pediatrics) แนะนำว่า

ธัญพืชโอลเกอร์เป็นอาหารที่มีอยู่ในเมนูของเด็ก โดยสามารถเริ่มได้เมื่ออายุ 12 เดือนขึ้นไป โอลเกอร์เป็นแหล่งของสารอาหารที่ดีสำหรับเด็กๆ เช่น ราดูเหล็ก และสังกะสี นมวัวเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ เป็นแหล่งของแคลเซียม ซึ่งช่วยสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง อย่างไรก็ตาม คุณแม่จำเป็นต้องสังเกตอาการแพ้หรือภูมิแพ้ เช่น แพ้ไข่ แพ้นม หรือแพ้ธัญพืช เช่น แพ้กลูтен หรือแพ้โปรตีนในธัญพืช ซึ่งอาจเกิดขึ้นเมื่อให้ลูกน้อยเริ่มดื่มน้ำนม วัว คุณแม่ไม่ควรเลือกนมพร่องมันเนย หรือนมไข่มันคำให้ลูกน้อย เพราะร่างกายของลูกน้อยต้องการไขมันในปริมาณสูงเพื่อเพิ่มน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม และเพื่อการดูดซึมวิตามินต่างๆ

เมื่อลูกน้อยอายุ 1 ปี เป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับการตรวจสุขภาพอีกครั้ง คุณแม่ควรนำบันทึกข้อสงสัยหรือความต่างๆ ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการกินอาหารและความต้องการทางโภชนาการของลูกน้อย เพื่อขอคำแนะนำจากกุมารแพทย์เกี่ยวกับอาหารสำหรับลูกน้อย

ขอแสดงความยินดีกับคุณแม่คนเก่งที่สามารถเดินทางมาสู่อีกหนึ่งช่วงเวลาที่สำคัญของลูกน้อย เราหวังว่าคุณแม่จะมีช่วงเวลาที่แสนวิเศษกับลูกน้อยมากขึ้นต่อไปอีก

เพื่อช่วยให้ลูกน้อยได้รับโภชนาการที่ครบถ้วน คุณแม่ควรเดิมพักรถไม้ และเนื้อสัตว์ลงในอาหารเสริมธัญพืชสำหรับลูกน้อย คุณแม่อาจลองทำเมนูใหม่ๆ ที่แนะนำอยู่ในส่วน “สูตรอาหารสำหรับลูกน้อย”