



คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย  
บทความ

# โฮลเกรน เมนูธัญพืชแสนอร่อย เหมาะสำหรับลูกน้อย

พ.ย. 4, 2024

2 นาที

เมื่อลูกน้อยอายุ 1 ปี ระบบทางเดินอาหารจะมีความพร้อมรับประโยชน์ดี ๆ จาก “โฮลเกรน” และอาหารอื่นๆ เพราะพื้นที่เพิ่มขึ้นช่วยให้ลูกน้อยสามารถเคี้ยวอาหารได้มากขึ้น

## คำถามที่พบบ่อย

**ลูกเพิ่ง 1 ขวบค่ะ ท้องของเขาจะพร้อมย่อยอาหารหนักๆ อย่างโฮลเกรนแล้วหรือคะ กลัวจะท้องผูก**

คลิก

คุณแม่ไม่ต้องกังวลนะคะ แม่ธัญพืชไม่ขัดสีจะมีประโยชน์มากแต่โยอาหารที่สูงอาจทำให้เด็กบางคนท้องอืดได้ ซึ่งคุณเคยกับอาหารเสริมธัญพืชที่มีโยอาหารสูงมีอาการย่อยยาก เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร หรือท้องอืดได้ ซึ่งเคล็ดลับง่ายๆ คือให้คุณแม่ค่อยๆ เพิ่มอาหารที่มีโยอาหารสูงทีละนิดในมื้ออาหาร รวมถึงแบ่งมื้ออาหารย่อยๆ เพื่อให้ลูกกินได้ทั้งวัน ที่สำคัญต้องระวังไม่ให้ลูกเคี้ยวเร็วจนกลืนอากาศเข้าไปโดยไม่จำเป็นนะคะ <sup>6</sup>

## ควรจะเปลี่ยนข้าวขาวเป็นข้าวกล้อง หรือขนมปังขาวเป็นโฮลวีทให้ลูกทันทีเลยไหมคะ หรือต้องค่อยๆ เริ่ม?

คลิก

แนะนำให้ใช้วิธี "ค่อยเป็นค่อยไป" จะดีที่สุดค่ะ โดยเริ่มจากอาหารกลุ่มแป้งที่เป็นธัญพืชขัดสี เช่น ข้าวขาวหรือขนมปังขาว ไปเป็นธัญพืชชนิดไม่ขัดสีอย่างข้าวกล้องหรือขนมปังโฮลวีทแทนค่ะ หรือจะเลือกเป็นธัญพืชเต็มเมล็ด(โฮลเกรน) เช่น ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต และข้าวบาร์เลย์ เป็นต้น เพื่อให้ลูกน้อยได้รับไฟเบอร์ที่ส่งเสริมการเจริญของแบคทีเรียดีในลำไส้ ทำให้ลูกน้อยมีสมดุลสุขภาพลำไส้ที่ดี <sup>5</sup>

## หนูรู้ว่าโฮลเกรนดีกว่า แต่ลูกชอบกินขนมปังขาวนุ่มๆ มากกว่าค่ะ ถ้าให้เขากินแต่ขนมปังขาวต่อไปจะส่งผลเสียร้ายแรงไหมคะ?

คลิก

การทานขนมปังขาวไม่ได้ส่งผลเสียร้ายแรงในทันทีค่ะ แต่การฝึกให้คุ้นเคยกับโฮลเกรนหรือธัญพืชไม่ขัดสีจะช่วยให้ลูกได้รับประโยชน์จากวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าธัญพืชขัดสีในระยะยาวค่ะ <sup>6</sup> คุณแม่อาจจะไม่ต้องตัดขนมปังขาวออกไปเลย แต่ลองเสนอโฮลเกรนเป็นตัวเลือกบ่อยๆ ให้ลูกน้อยนะคะ หากลูกน้อยเป็นเด็กที่ทานยากมากๆ หรือมีภาวะน้ำหนักน้อย การปรึกษาแพทย์เพื่อวางแผนโภชนาการโดยรวมให้สมดุลคือสิ่งสำคัญที่สุดค่ะ

ในช่วงเวลานี้ ลูกน้อยควรกินอาหารแข็งที่มีเนื้อแน่น หรือมีความเข้มข้นมากขึ้น เพื่อให้ได้พลังงานตามที่ร่างกายต้องการประมาณ 1,000 กิโลแคลอรีต่อวันตาม THAI DRI อาหารหลักยังคงเป็นนมแม่ และสามารถเริ่มให้ลูกน้อยลองอาหารใหม่ๆ เช่น ขนมปัง อาหารเสริมธัญพืชสำหรับเด็กเล็กชนิดโฮลเกรนควบคู่กันไปด้วย



## สมาคมกุมารแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา (the American Academy of Pediatrics) แนะนำว่า

ธัญพืชโฮลเกรนควรเป็นอาหารที่มีอยู่ในเมนูของเด็ก โดยสามารถเริ่มได้เมื่ออายุ 12 เดือนขึ้นไป โฮลเกรนเป็นแหล่งของสารอาหารที่ดีสำหรับเด็กๆ เช่น ธาตุเหล็ก และสังกะสี นมวัวเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ เป็นแหล่งของแคลเซียม ซึ่งช่วยสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง อย่างไรก็ตาม คุณแม่จำเป็นต้องสังเกตอาการแพ้หรือภาวะย่อยแลคโตสผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นเมื่อให้ลูกน้อยเริ่มดื่มนมวัว คุณแม่ไม่ควรเลือกนมพรมันเนย หรือนมไขมันต่ำให้ลูกน้อย เพราะร่างกายของลูกน้อยต้องการไขมันในปริมาณสูงเพื่อเพิ่มน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม และเพื่อการดูดซึมวิตามินต่างๆ

เมื่อลูกน้อยอายุ 1 ปี เป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับการตรวจสุขภาพอีกครั้ง คุณแม่ควรนำบันทึกข้อสงสัยหรือคำถามต่างๆ ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกินอาหารและความต้องการทางโภชนาการของลูกน้อย เพื่อขอคำแนะนำจากกุมารแพทย์เกี่ยวกับอาหารสำหรับลูกน้อย

ขอแสดงความยินดีกับคุณแม่คนเก่งที่สามารถเดินทางมาสู่อีกหนึ่งช่วงเวลาที่สำคัญของลูกน้อย เราหวังว่าคุณแม่จะมีช่วงเวลาพิเศษกับลูกน้อยมากขึ้นต่อไปอีก

เพื่อช่วยให้ลูกน้อยได้รับโภชนาการที่ครบถ้วน คุณแม่ควรเติมผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ลงในอาหารเสริมธัญพืชสำหรับลูกน้อย คุณแม่อาจลองทำเมนูใหม่ๆ ที่แนะนำอยู่ในส่วน “สูตรอาหารสำหรับลูกน้อย”

แชร์ตอนนี้