



คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย  
บทความ

## อาหารเสริมธัญพืชตับบด เมนูที่แน่น ด้วยคุณค่า

พ.ย. 4, 2024

2 นาที

วันนี้เรามีเมนู “อาหารเสริมธัญพืชตับบด” สำหรับลูกน้อย ที่ทั้งทำง่ายและใช้เวลาไม่นาน ทั้งยังเป็นเมนูที่ลูกจะได้รับประโยชน์จากธัญพืช แคลเซียมจากนม และธาตุเหล็กจากตับบดอย่างเต็มที่

### คำถามที่พบบ่อย

**ลูกไม่ชอบกลืนตับเลยคะ พอป้อนแล้วทำหน้าเหม็นเบะปากเลย  
ควรทำยังไงดี?**

คลิก

เป็นเรื่องปกติมากเลยคะ! ตับมีกลิ่นและรสชาติที่ค่อนข้างเฉพาะตัวมากสำหรับเด็กๆ คะ ลองเริ่มจากปริมาณน้อยมากๆ แคปปลายช้อนชาผสมลงไปในช่วงเวลาที่เขาคุ่นเคยก่อน เพื่อให้เขาค่อยๆ ชินกับกลิ่นคะ หรืออาจจะ

ลองเปลี่ยนเป็นดื่มน้ำซึ่งจะมีกลิ่นอ่อนกว่าดื่มนมดูนะคะ ไม่ต้องบังคับน้องนะคะ การแนะนำอาหารใหม่ๆ ต้องใช้เวลาและความอดทนค่ะ แต่หากน้องปฏิเสธอาหารกลุ่มธาตุเหล็กทุกชนิดจนคุณแม่กังวลใจ การปรึกษาคุณหมอเด็กหรือนักโภชนาการคือทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

## หนูทำเมนูนี้เตรียมไว้ล่วงหน้าแล้วแช่แข็งได้ไหมคะ จะได้สะดวก?

คลิก

เป็นความคิดที่ดีมากเลยนะคะเพื่อความสะดวก! สำหรับตัว 'ดื่มนม' สามารถต้มสุกแล้วบดเก็บเป็นก้อนเล็กๆ ในถาดน้ำแข็งแล้วแช่แข็งไว้ได้เลยค่ะ สะดวกมากๆ เวลาใช้ก็นำออกมาอุ่นที่ละก้อน แต่สำหรับ 'อาหารเสริมธัญพืช' แนะนำให้ผสมกับน้ำอุ่นใหม่ๆ ทุกครั้งก่อนทานนะคะ เพื่อความสดใหม่และเนื้อสัมผัสที่ดีที่สุดค่ะ อย่างไรก็ตาม เรื่องการเก็บรักษาอาหารสำหรับทารกเป็นเรื่องละเอียดอ่อน หากไม่แน่ใจเรื่องความปลอดภัยหรือระยะเวลาในการเก็บ ควรปรึกษาคุณหมอเด็กเพื่อขอคำแนะนำที่ถูกต้องนะคะ

## ดื่มนมเป็นอาหารใหม่สำหรับลูกคะ จะรู้ได้อย่างไรคะว่าเขาแพ้หรือเปล่า?

คลิก

เป็นข้อควรระวังที่ถูกต้องและสำคัญมากเลยนะคะ! สำหรับการแนะนำอาหารใหม่ทุกชนิด แนะนำให้ใช้กฎ 'ลองทีละอย่าง' ค่ะ คือให้ลองทานดื่มนมในปริมาณน้อยๆ ก่อนในวันแรก และสังเกตอาการไปอีก 2-3 วันโดยยังไม่เริ่มอาหารใหม่ชนิดอื่นค่ะ อาการแพ้ที่ต้องสังเกตคือ ผื่นขึ้น (โดยเฉพาะลมพิษ), ปากบวม ตาบวม, อาเจียน, หรือท้องเสียค่ะ หากน้องมีอาการเหล่านี้แม้เพียงเล็กน้อย ควรหยุดให้ทานทันที และหากอาการรุนแรง ควรรีบพาน้องไปพบแพทย์โดยด่วนที่สุดนะคะ

คุณแม่ที่มีลูกวัยอาหารเสริมจะต้องใส่ใจในการเลือกส่วนประกอบในการทำอาหารเสริมให้ลูกกันเป็นพิเศษ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารที่ดีต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองไปพร้อมๆ กันค่ะ สำหรับลูกเล็กที่กล้ามเนื้อและกระดูกกำลังพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จำเป็นต้องได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนและแคลเซียม รวมทั้งธาตุเหล็กในปริมาณที่เพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกายในทุกๆ วัน เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจาง ซึ่งเป็นภาวะที่พบบ่อยในเด็กเล็กค่ะ



## ธัญพืชที่มีกลูเตน เลือกยังไงให้ได้ประโยชน์?



เจริญรัตน์ เพ็ชรพงศ์

วันนี้มีเมนู “อาหารเสริมธัญพืชดัดแปลง” สำหรับลูกเล็กที่ทำง่ายและใช้เวลาไม่นานมานำมาแนะนำค่ะ เมนูนี้ลูกจะได้รับประโยชน์เต็มๆ ทั้งสารอาหารจากธัญพืช แคลเซียมจากนม และธาตุเหล็กจากตับบดค่ะ

### ส่วนผสมสำหรับ “อาหารเสริมธัญพืชดัดแปลง” สำหรับ 1 ที่

- อาหารเสริมธัญพืชสูตรเริ่มต้น 2 ช้อนโต๊ะพูน (20 กรัม)
- นมสุกอุ่น 4 ช้อนโต๊ะ (60 กรัม)
- ตับหมูต้มสุกบดละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ (5.7 กรัม)

# วิธีทำ “อาหารเสริมธัญพืชตับบด”

- เท อาหารเสริมธัญพืชที่เตรียมไว้ลงในชามผสม จากนั้นเติมน้ำอุ่นลงไปแล้วใช้ช้อนคนให้เข้ากัน
- เมื่อเนื้ออาหารเสริมธัญพืชเข้ากันดีแล้ว ให้ใส่ตับหมูวางลงไปบนหน้าอาหารเสริมธัญพืช และพร้อมป้อนลูกได้เลย

## Tip:

- ถ้าอาหารเสริมธัญพืชข้นหรือหนืดไป คุณแม่สามารถเติมน้ำอุ่นเพิ่มลงไปทีละน้อย และลองคนให้เข้ากันอีกครั้ง โดยให้อาหารเสริมธัญพืชมีความข้นพอประมาณ ลูกจะเคี้ยวกลืนได้ง่ายขึ้น
- นอกจากตับหมู คุณแม่อาจเลือกใช้อาหารชนิดอื่นที่มีธาตุเหล็กสูงแทนได้ เช่น ตับไก่ ไข่ไก่ เนื้อแดง ฯลฯ โดยจะต้องต้มให้สุกก่อนแล้วบดละเอียด
- คุณแม่สามารถเพิ่มผักต่างๆ ลงไปได้ตามความเหมาะสม เช่น ตำลึง บลอคโคลี่ แครอท โดยหนึ่งหรือต้มให้สุกและบดละเอียด เติมน้ำลงในช่วงที่กำลังคนอาหารเสริมให้เข้ากันกับน้ำอุ่นค่ะ
- เมนู “อาหารเสริมธัญพืชตับบด” ถ้วยนี้ลูกจะได้รับธาตุเหล็กสูงถึง 2.96 มิลลิกรัม\* ซึ่งจะช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางสำหรับเด็กๆ ได้เป็นอย่างดีค่ะ

| คุณค่าทางโภชนาการ*      |                        |                  |                 |                          |                          |
|-------------------------|------------------------|------------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| พลังงาน<br>(กิโลแคลอรี) | คาร์โบไฮเดรต<br>(กรัม) | โปรตีน<br>(กรัม) | ไขมัน<br>(กรัม) | ธาตุเหล็ก<br>(มิลลิกรัม) | วิตามินซี<br>(มิลลิกรัม) |
| 90.85                   | 13.75                  | 4.30             | 2.06            | 2.96                     | 10.58                    |

ข้อมูลอ้างอิง :

\*มหาวิทยาลัยมหิดล. โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปคำนวณสารอาหาร INMUCAL-Nutrients V3 ฐานข้อมูลชุด NB1. นครปฐม. 2556.

แชร์ตอนนี้