คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย
บทความ

อาหารมื้อแรกของลูกตามช่วงวัย ข้าวมื้อแรกของลูก ควรเริ่มกินเมื่อไหร่

พ.ย. 4, 2024

9นาที

อาหารมื้อแรกของลูก เป็นมื้อสำคัญสำหรับทารก เพราะเจ้าตัวน้อยไม่เคยกินอย่างอื่นเลยนอกจากนม การเลือกเมนูมื้อแรกของลูกจึงสำคัญ ต้องเลือกที่เหมาะกับวัย สามารถกินและย่อยได้ง่าย เสริมสารอาหารนอกเหนือจากนมแม่ ที่ยังต้องได้รับอย่างต่อเนื่อง เพราะนมแม่มีสารอาหารสำคัญกว่า 200 ชนิด โรวมถึงจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายสายพันธุ์ เช่น LPR โพรไบโอติก จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และเหมาะกับช่วงวัย ควบคู่กับการให้นมแม่ จะช่วยให้ทารกแข็งแรง เสริมภูมิคุ้มกัน มีพัฒนาการที่เหมาะสม และเติบโตอย่างมีคุณภาพ ข้าวมื้อแรกของลูก จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับลูกและเป็นความทรงจำที่สำคัญสำหรับคนเป็นแม่

จริงไหมคะที่อาหารมื้อแรกควรเริ่มด้วย "ผัก" ก่อน "ผลไม้" เพราะจะทำให้ลูกไม่ติดหวาน?

คลิก

เป็นคำแนะนำที่ดี แต่ก็ไม่ได้เป็นกฎเหล็กตายตัวขนาดนั้นค่ะคุณแม่! สิ่งสำคัญกว่าคือการให้ลูกได้ลอง "อาหารทีละอย่าง" และสังเกตอาการแพ้ค่ะ แต่การเริ่มด้วยผักก่อนก็เป็นไอเดียที่ดี เพราะจะทำให้น้องคุ้นเคยกับรสชาติที่หลากหลายก่อนที่จะไปเจอรสหวานของผลไม้ค่ะ หากคุณแม่กังวลเรื่องนี้ สามารถปรึกษานักโภชนาการเด็กได้นะคะ

ลูกไม่ยอมอ้าปากกินข้าวเลยค่ะ เม้มปากแน่นตลอด ควรทำยังไงดี?

คลิก

เข้าใจความรู้สึกคุณแม่เลยค่ะ! อย่าเพิ่งท้อใจนะคะ ลองเปลี่ยนจาก "การป้อน" มาเป็น "การชวนเล่น" ดูค่ะ ลองเอาอาหารแตะๆ ที่ริมฝีปากน้องเบาๆ หรือวางช้อนไว้ตรงหน้าให้เขาได้ลองจับ ลองอมเล่น หรือให้เขาดูคุณแม่ทานอาหารอย่างเอร็ดอร่อยค่ะ เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีโดยไม่กดดัน และไม่ทำให้การกินข้าวกลายเป็นสงครามค่ะ แต่ถ้าน้องไม่ยอมทานเลยติดต่อกันหลายวัน ควรปรึกษาคุณหมอนะคะ

ทำไมพอเริ่มอาหารเสริมแล้วลูกถึง "ท้องผูก" คะ? ทั้งๆที่ก็ให้กินผักแล้ว

คลิก

เป็นเรื่องที่เจอบ่อยมากๆ เลยค่ะ! เพราะระบบย่อยอาหารของน้องกำลังปรับตัวกับอาหารชนิดใหม่ที่ไม่ใช่นมค่ะ การให้ "น้ำเปล่า" จิบระหว่างวัน (สำหรับเด็ก 6 เดือนขึ้นไป) สำคัญมากๆ เลยนะคะ เพราะจะช่วยให้อุจจาระนิ่มลงค่ะ นอกจากนี้คุณแม่ลองให้ทานผักผลไม้ที่มีกากใยสูงและช่วยระบายอย่าง "มะละกอสุก" "ลูกพรุน" หรือ "แก้วมังกร" บดดูสิคะ ช่วยได้ดีเลยค่ะ หากท้องผูกรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์นะคะ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- รู้ได้อย่างไรว่าลูกพร้อมสำหรับอาหารมื้อแรกของลูก
- อาหารมื้อแรกของลูกที่ดีที่สุดคืออะไร
- ตัวอย่างรายการอาหารมื้อแรกของลูก
- อาหารตามวัย (Solid food) วัยไหนต้องกินอะไร
- อาหารเด็กทารกแต่ละวัย
- อาหารเด็ก 6 เดือน
- อาหารเด็ก 7 เดือน
- อาหารเด็ก 8 เดือน
- อาหารเด็ก 9 เดือน
- อาหารเด็ก 10 เดือน
- อาหารเด็ก 11 เดือน
- อาหารเด็ก 12 เดือน
- อาหารเด็ก 1 ขวบขึ้นไป
- สิ่งที่คุณแม่ต้องหลีกเลี่ยงสำหรับอาหารมื้อแรก ๆ ของลูก
- อาหารมื้อแรกของลูก นอกจากนมแม่แล้ว เริ่มกินได้ตอนไหน

คำแนะนำก่อนเริ่มให้อาหารมื้อแรกกับเด็กเล็ก

รู้ได้อย่างไรว่าลูกพร้อมสำหรับอาหารมื้อแรกของลูก

ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มมื้อแรกของลูก คือ เมื่อลูกมีอายุครบ 6 เดือน สาเหตุเพราะ

1. ทารกวัย 6 เดือนสามารถควบคุมการทรงตัวและศีรษะได้ดี
2. มีความพร้อมสำหรับกลืนอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลวได้
3. ระบบทางเดินทางอาหาร ไต พัฒนามากขึ้น
4. ระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้พัฒนาจนสามารถทำหน้าที่ พร้อมสำหรับอาหารมื้อแรกของลูก

อาหารมื้อแรกของลูกที่ดีที่สุดคืออะไร

อาหารมื้อแรกของลูก ควรเริ่มเพียง ทีละอย่าง ครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะก่อน กินวันละหนึ่งมื้อ และให้นมแม่จนอิ่ม โดยเริ่มอาหารบดละเอียด โดยใช้วิธีปั่นละเอียด หรือครูดผ่านกระชอนก็ได้ ในวันแรกควรมีน้ำซุปไว้ข้าง ๆ เผื่อลูกฝืดคอ เช่น ข้าวต้มสุกบดละเอียดกับไข่แดงสุกครึ่งฟอง และตำลึงต้มเปื่อยบดละเอียด

ตัวอย่างรายการอาหารมื้อแรกของลูก

มื้ออาหารเช้า

- ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาสุกบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้มเปื่อยบดละเอียดครึ่งช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืชครึ่งช้อนชาคลุกเคล้ากับอาหาร

มื้อว่างช่วงบ่าย

- มะละกอสุก 1 ชิ้น บดละเอียด

อาหารตามวัย (Solid food) วัยไหนต้องกินอะไร

อาหารแต่ละช่วงวัยจะแตกต่างกัน โดยเฉพาะลักษณะอาหาร เนื้อสัมผัส ที่ค่อย ๆ หยาบขึ้น เมื่อทารกเติบโตขึ้นแล้ว และยังต้องคำนึงถึงสารอาหารที่มีประโยชน์ในแต่ละช่วงวัย ให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและพัฒนาการของลูกน้อย

อาหารเด็กทารกแต่ละวัย

อาหารของทารกเมื่ออายุเกิน 6 เดือนขึ้นไป น้ำนมแม่อย่างเดียวจะไม่เพียงพอแล้ว การเลือกอาหารที่เหมาะสมทั้งชนิดของอาหารและปริมาณ จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นปัจจัยที่ทำให้เจ้าตัวน้อยมีพัฒนาการที่สมวัย สอดคล้องกับการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง โดยสารอาหารสำคัญสำหรับเด็ก เช่น

- พลังงานและโปรตีน ในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต ควรให้กินนมแม่เพียงอย่างเดียว เพราะนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด ที่เพียงพอเหมาะสมสำหรับช่วงวัยนี้
- ธาตุเหล็ก ได้แก่ ตับ ไข่แดง เนื้อสัตว์
- ไอโอดีน โดยเลือกใช้เกลือไอโอดีนในการปรุงอาหาร จะช่วยเรื่องการทำงานของต่อมไทรอยด์ ดีต่อการพัฒนาของสมอง และการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยทารกอายุ 6-11 เดือน ควรได้รับไอโอดีน ราว 70 ไมโครกรัม และไม่ควรได้รับมากเกินไป
- แคลเซียม ซึ่งจำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน พบได้ในนม
- สังกะสี ช่วยการเจริญเติบโต สร้างภูมิคุ้มกันโรค และพัฒนาการด้านอื่นๆ พบมากในเนื้อสัตว์และอาหารทะเลบางชนิด
- วิตามินเอในปริมาณที่เหมาะสม เสริมสร้างเซลล์และระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยเรื่องการมองเห็น พบในตับและไข่แดง ผักใบเขียวเข้ม และผักผลไม้สีเหลืองแสด

อาหารเด็ก 6 เดือน

อาหารเด็ก 6 เดือน ควรให้กินอาหารวันละ 1 มื้อ เป็นอาหารที่บดละเอียดหรืออาจใช้วิธีปั่นละเอียดสำหรับวันแรกของการเริ่มอาหาร ป้อนเพียง 1 ช้อนโต๊ะ เพื่อระวังการแพ้อาหาร แล้วตามด้วยนม

แม่จนอิ่ม

เมนูอาหาร

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงสุก ½ ฟอง สลับกับตับสุกหรือเนื้อสัตว์สุก 1 ช้อนกินข้าวต่อมื้อ
- ผักต้มสุกจนเปื่อย ½ ช้อนกินข้าว
- เติมน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

อาหารเด็ก 7 เดือน

อาหารเด็ก 7 เดือน ควรเป็นอาหารบดหยาบมากขึ้น ลักษณะเนื้อสัมผัสที่หยาบขึ้นจะช่วยให้ลูกเริ่มฝึกการเคี้ยว และควรเพิ่มจำนวนมื้อมากขึ้นเป็น 1-2 มื้อ โดยเลือกโปรตีนเพิ่มขึ้น เพื่อเสริมโภชนาการทารกตามวัย ได้รับพลังงานอย่างเหมาะสม

เมนูอาหาร

- ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว
- ปลาสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- เติมน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

อาหารเด็ก 8 เดือน

อาหารเด็ก 8 เดือน ในช่วงที่ทารกฟันน้ำนมขึ้น ลักษณะอาหารและเมนูอาหาร ต้องปรับเปลี่ยนใหม่ให้มีความหยาบเพิ่มมากขึ้น อาหารควรเหมาะกับการฝึกเคี้ยว ที่จะช่วยลดอาการคันเหงือก ให้ลูกได้ฝึกเคี้ยว และควรมีความแข็งปานกลาง และให้กินอาหารวันละ 2 มื้อ

เมนูอาหาร

- ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ตับสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- ผักกวางตุ้งสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- เติมน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

อาหารเด็ก 9 เดือน

อาหารเด็ก 9 เดือน สามารถเพิ่มเป็น3 มื้อต่อวัน โดยให้กินนมแม่ควบคู่ไปด้วยเช่นเดิม แต่เพิ่มปริมาณของอาหารให้มากยิ่งขึ้น ลักษณะของอาหารควรอ่อนนุ่ม เพื่อช่วยบริหารเหงือกและฟัน ช่วงวัยนี้ทารกจะมีพัฒนาการมากขึ้น เริ่มอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ควรได้รับสารอาหารและพลังงานที่มากขึ้น

เมนูอาหาร

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ตับสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- ผักกวดเขียวสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนครึ่งกินข้าว
- เติมน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

อาหารเด็ก 10 ดือน

อาหารเด็ก 10 เดือน เด็กในช่วงวัยนี้สามารถทานอาหารได้หลากหลายมากขึ้นแล้ว แนะนำให้เลือกวัตถุดิบสดใหม่ มีคุณภาพ ปรุงสุก สะอาด และเน้นความหลากหลาย ครบ 5 หมู่ ควรเริ่มให้อาหารทีละน้อย ค่อยๆ เพิ่มปริมาณ และควรฝึกให้ลูกกินอาหารด้วยตัวเอง

เมนูอาหาร

- ข้าวหอมมะลิ 1/2 ถ้วย
- น้ำซุปไก่ 2 ถ้วย
- อกไก่ 1 ชิ้น
- ฟักทอง 1 ถ้วย
- ปรุงรสด้วยเกลือเกลือ 1/2 ช้อนชา
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา
- พริกไทยป่น 1 หยิบมือ
- โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย

อาหารเด็ก 11 เดือน

อาหารเด็ก 11 เดือน วัยกำลังซน สนุกกับการวิ่งเล่น ปีนป่าย พร้อมวิ่งเล่นเพื่อเรียนรู้โลกกว้าง ทั้งร่างกายและสมอง ก็พัฒนาได้เร็ว อาหารที่เลือกจึงควรให้สารอาหาร รวมถึงให้พลังงานมากเป็นพิเศษ อาหารเด็ก 11 เดือนควรกินอาหาร 3 มื้อควบคู่กับนมแม่ ให้ทารกฉลาด แข็งแรง และเติบโตตามวัย

เมนูอาหาร

- ข้าวสวย 4 ช้อนกินข้าว
- น้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลาทะเลที่ไม่มีก้าง 1 1/2 ช้อนกินข้าว
- แครอท 2 ช้อนกินข้าว
- เติมน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

อาหารเด็ก 12 เดือน

อาหารเด็ก 12 เดือน ช่วงวัยที่เคี้ยวกลืนอาหารได้ดีขึ้น ลูกได้เรียนรู้รสชาติอาหารใหม่ ๆ จึงสนุกกับการกินอาหารมากขึ้น อาหารของลูกทั้ง 3 มื้อ จึงควรมีสารอาหารที่หลากหลาย มีเนื้อสัมผัสที่หยาบ อาจเพิ่มส่วนผสมของธัญพืชและผักรวม ที่ช่วยเสริมโภชนาการให้ลูกน้อยอย่างเต็มที่ ควรทำอาหารขนาดพอดีคำ ให้ลูกสนุกกับการหยิบจับ นำเข้าปากด้วยตัวเอง

เมนูอาหาร

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้ออกไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- บรอกโคลี 1 ช้อนกินข้าวครึ่ง
- เติมน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

อาหารเด็ก 1 ขวบขึ้นไป

อาหารเด็ก 1 ขวบขึ้นไป ควรได้รับอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ นมรสจืดวันละ 2-3 มื้อ ถ้ายังให้นมแม่ สามารถให้ได้ถึงอายุ 2 ปี แต่ควรฝึกให้เด็กดื่มนมจากถ้วยแทน เพื่อป้องกันฟันผุ สำหรับสารอาหารที่ได้รับในแต่ละมื้อ ต้องครบถ้วน โดยดัดแปลงจากอาหารของผู้ใหญ่ให้อ่อนนุ่ม แต่ยังไม่ควรเติมรสชาติเข้าไป

เมนูอาหาร

- ข้าวสวย 6 ช้อนกินข้าว
- ผัดน้ำมันพืช 1 ช้อนชา
- แกงจืดหรือต้มจืดใส่ไก่ 3 ช้อนกินข้าว
- ใส่ผักใบเขียวหรือเหลืองส้มที่อ่อนนุ่ม 3-4 ช้อนกินข้าว

สิ่งที่คุณแม่ต้องหลีกเลี่ยงสำหรับอาหารมื้อแรก ๆ ของลูก

- ไม่ควรมีเนื้อสัมผัสที่บดหยาบ อาหารควรบดละเอียดเท่านั้น
- ไม่ควรป้อนคำใหญ่เกินไป ควรเริ่มด้วยคำเล็ก ๆ ก่อน
- ไม่ควรป้อนเกิน 1 ช้อนโต๊ะ วันที่ 1 ป้อนแค่ 1 ช้อนโต๊ะก็เพียงพอ หากลูกไม่มีอาการท้องอืด ค่อยเพิ่มอีกวันละ 1 ช้อนโต๊ะ
- ไม่ควรเร่งให้ลูกกินเยอะ ๆ เมื่อลูกไม่ไหวให้จบมื้ออาหารเพียงเท่านั้น

อาหารมื้อแรกของลูก นอกจากนมแม่แล้ว เริ่มกินได้ตอนไหน

ทารกอายุ 6 เดือน ให้กินอาหารวันละ 1 มื้อ อาหารมื้อแรก คือ มื้อเช้า ส่วนผลไม้สดให้บดละเอียด ให้ทารกกินเป็นอาหารว่างบ่าย

คำแนะนำก่อนเริ่มให้อาหารมื้อแรกกับเด็กเล็ก

- ไม่ควรเร่งรัด ควรเผื่อเวลาในมื้อที่มีอาหารชนิดใหม่ ๆ ให้ลูกได้ลองเรียนรู้
- อาหารควรมีความหลากหลายอยู่เสมอ ให้ลูกได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และให้เด็กได้สนุกกับสิ่งใหม่ ๆ
- ปล่อยให้ลูกได้จับ สัมผัสอาหารด้วยตัวเอง
- ระหว่างการป้อนอาหาร ควรสบตากับทารก
- ทำเป็นตัวอย่างให้ดู ให้ลูกเรียนรู้การกินอาหาร

บทความแนะนำอาหารเสริมตามวัยสำหรับลูกน้อย

- อาหารเด็ก 6 เดือน ตารางอาหารทารก 6 เดือน เหมาะสำหรับลูกน้อย
- 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
- รวมเมนูอาหารเด็ก 1 ขวบ สำหรับลูกน้อย คุณแม่ทำตามง่ายและถูกหลักโภชนาการ
- อาหารมื้อแรกของลูก ข้าวมื้อแรกของลูกตามช่วงวัย เริ่มกินเมื่อไหร่ดี
- เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดจากอะไร อาการเด็กขาดธาตุเหล็ก ที่คุณแม่ป้องกันได้
- อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางในเด็ก