มันเทศสุดยอดอาหารเสริมสำหรับเด็กวัยนั่งได้

คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 4, 2024

2นาที

"มันเทศ" อาหารแข็งแรกเริ่มที่อุดมด้วยสารอาหาร และวิตามินมากมาย เหมาะกับเด็กวัยนั่งได้เป็นอย่างมาก
อ่านเพิ่มเติม

เมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัยนั่งได้ ช่วง 6 เดือนขึ้นไป คุณแม่สามารถเริ่มป้อนอาหารแข็งอย่างมันเทศ เพื่อเป็นอาหารเสริมให้เพียงพอต่อความต้องการของลูกน้อยได้แล้วนะคะ

สำหรับคุณแม่ที่ยังไม่รู้ว่าจะเลือกวัตถุดิบอะไรให้ลูกน้อยวัยนั่งได้ทานเป็นอาหารเสริม เริ่มต้นจากมันเทศ (Sweet Potato) ดูนะคะ เพราะมันเทศเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตชั้นดี ที่ให้พลังงานโดยไม่ก่อพิษต่อร่างกาย อีกทั้งยังอุดมไปด้วย ใยอาหาร วิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี อีกด้วย เหมาะกับเด็กวัยนั่งได้เป็นอย่างมาก

วิธีปรุงมันเทศ ให้เป็นอาหารเสริมแสนอร่อยง่ายๆ

เทคนิคการเลือกซื้อ มันเทศ ควรเลือกให้มีขนาดพอเหมาะ เลือกที่เปลือกที่มีสีม่วงสด หรือสีเหลืองนวล ไม่มีรอยหนอนเจาะ หรือเชื้อรา จากนั้นนำมันเทศมาล้างนำให้สะอาด นึ่งด้วยไฟแรง หรืออบด้วยเตาอบจนสุกกำลังดี เมื่อมันเทศสุกแล้วเนื้อจะนิ่ม จากนั้นนำมาใส่จาน พักเอาไว้จนเย็น ค่อยๆ ลอกเปลือกออก แล้วบดให้ละเอียด เพิ่มรสชาติมันเทศบดให้อร่อยยิ่งขึ้นด้วยการผสมกับนมแม่ หรือนำผลไม้ต่างๆ การผสมแบบนี้ช่วยเพิ่มคุณค่าของสารอาหารให้มากขึ้นอีกด้วย มื้อต่อไป คุณแม่อาจจะลองสร้างสรรค์เมนูอาหารเสริม โดยใช้ธัญพืชอย่าง ลูกเดือย ข้าวกล้อง ถั่วแดง หรือข้าวโอ๊ต ก็อร่อยไปอีกแบบนะคะ