



คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย
บทความ

มันเทศสุดยอดอาหารเสริมสำหรับเด็ก วัยนั่งได้

พ.ย. 4, 2024

2 นาที

"มันเทศ" อาหารแข็งแรกเริ่มที่อุดมด้วยสารอาหาร และวิตามินมากมาย เหมาะสำหรับเด็กวัยนั่งได้เป็นอย่างมาก

คำถามที่พบบ่อย

ทำไมมันเทศถึงถูกแนะนำให้เป็นอาหารชนิดแรกๆ ของลูกคะ ดีกว่าฟักทองหรือแครอทไหม?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะ! จริงๆ แล้วทั้งมันเทศ ฟักทอง และแครอทต่างก็เป็นตัวเลือกที่ยุดเยี่ยมเหมือนกันคะ แต่จุดเด่นของมันเทศคือมีรสหวานตามธรรมชาติที่เด็กๆ มักจะชอบ ทำให้การเริ่มต้นมือแรกเป็นไปได้ง่ายขึ้นคะ นอกจากนี้ยังมีเนื้อสัมผัสที่เนียนนุ่มเมื่อนำไปปุด และอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน (ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ) ที่สำคัญต่อสายตาและภูมิคุ้มกันของลูกน้อยคะ หากคุณแม่ไม่แน่ใจว่าควรจะเริ่มด้วยผักชนิดไหนหรือกังวลเรื่องการแพ้อาหาร การปรึกษาคุณหมอดูเด็กจะช่วยให้เราวางแผนได้อย่างมั่นใจที่สุดคะ

พอให้ลูกกินมันเทศแล้วเหมือนเขาจะท้องอืดๆ ค่ะ แบบนี้คือเขาแพ้หรือเปล่าคะ?

คลิก

เข้าใจความกังวลของคุณแม่เลยคะ! การที่ระบบย่อยอาหารของน้องต้องเจอกับอาหารชนิดใหม่ที่ไม่น่าคุ้นเคย อาจจะทำให้มีอาการท้องอืดหรือมีลมในท้องได้บ้างในช่วงแรก ซึ่งเป็นเรื่องปกติคะ ลองเริ่มให้ทานในปริมาณน้อยๆ ก่อน (แค่ 1-2 ช้อนชา) เพื่อให้ลำไส้ได้ค่อยๆ ปรับตัวคะ แต่ถ้าหากน้องมีอาการอื่นๆ ที่น่ากังวลร่วมด้วย เช่น มีผื่นขึ้น, อาเจียน, หรือร้องไห้ไม่หยุด นี่อาจเป็นสัญญาณของการแพ้ ซึ่งควรรีบปรึกษาแพทย์ทันทีนะคะ

หนูควรจะให้ลูกทานมันเทศบ่อยแค่ไหนคะ ให้ทานทุกวันเลยได้ไหม?

คลิก

แม้ว่ามันเทศจะมีประโยชน์มาก แต่การทานอาหารที่หลากหลายเป็นสิ่งสำคัญที่สุดคะ การให้ทานเมนูเดิมซ้ำๆ ทุกวันอาจทำให้น้องขาดสารอาหารชนิดอื่นและอาจจะเบื่ออาหารชนิดนั้นไปเลยก็ได้คะ แนะนำให้สลับกับผักหรือผลไม้ชนิดอื่นๆ บ้าง เช่น อาจจะให้ทานมันเทศ 2-3 วันต่อสัปดาห์ สลับกับฟักทอง อะโวคาโด หรือบรอกโคลี เพื่อให้เขาได้รับสารอาหารที่แตกต่างกันและได้เรียนรู้รสชาติใหม่ๆ ค่ะ หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับความสมดุลทางโภชนาการของน้อง การปรึกษาคุณหมอดูเด็กหรือนักโภชนาการคือทางออกที่ดีที่สุดคะ



เมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัยนั่งได้ ช่วง 6 เดือนขึ้นไป คุณแม่สามารถเริ่มป้อนอาหารแข็งอย่างมันเทศ เพื่อเป็นอาหารเสริมให้เพียงพอต่อความต้องการของลูกน้อยได้แล้วนะคะ

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

วิธีปรุงมันเทศ ให้เป็นอาหารเสริมแสนอร่อย ง่ายๆ

เทคนิคการเลือกซื้อ มันเทศ ควรเลือกให้มีขนาดพอเหมาะ เลือกที่เปลือกที่มีสีม่วงสด หรือสีเหลืองนวล ไม่มีรอยหนอนเจาะ หรือเชื้อรา จากนั้นนำมันเทศมาล้างน้ำให้สะอาด หนึ่งด้วยไฟแรง หรืออบด้วยเตาอบจนสุกกำลังดี เมื่อมันเทศสุกแล้วเนื้อจะนิ่ม จากนั้นนำมาใส่จาน พักเอาไว้จนเย็น ค่อยๆ ลอกเปลือกออก แล้วบดให้ละเอียด เพิ่มรสชาติมันเทศบดให้อร่อยยิ่งขึ้นด้วยการผสมกับนมแม่ หรือน้ำผลไม้ต่างๆ การผสมแบบนี้ช่วยเพิ่มคุณค่าของสารอาหารให้มากขึ้นอีกด้วย เมื่อต่อไป คุณแม่อาจจะลองสร้างสรรค์เมนูอาหารเสริม โดยใช้ธัญพืชอย่าง ลูกเดือย ข้าวกล้อง ถั่วแดง หรือข้าวโอ๊ต ก็อร่อยไปอีกแบบนะคะ

แชร์ตอนนี้