คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย
บทความ

โจ๊กเด็ก เมนูเริ่มต้น เสริมโภชนาการลูกน้อย

พ.ย. 4, 2024

5นาที

คุณแม่เคยสงสัยไหมว่า เมนูโจ๊กเด็ก ที่คุณแม่ส่วนใหญ่มักทำให้ลูกทาน มีสารอาหารเป็นอย่างไร มาดูกันว่าเมนูโจ๊กธรรมดาทั่วไป เปลี่ยนเป็นโจ๊กเด็กแต่สารอาหารไม่ใช่เด็กๆ จะเป็นยังไง

จะเพิ่มธาตุเหล็กในโจ๊กที่ทำเองได้อย่างไรบ้าง นอกจากหมูสับ?

คลิก

สามารถเพิ่มธาตุเหล็กได้โดยการเติมเนื้อสัตว์บดละเอียด เช่น ตับไก่ ซึ่งเป็นแหล่งธาตุเหล็กที่ดี หรือเนื้อวัวบด และเสริมด้วยผักใบเขียวเข้มบดละเอียด เช่น ตำลึงหรือบรอกโคลี ควบคู่ไปกับข้าว

มีวัตถุดิบอะไรบ้างที่ควรระวังในการเติมลงในโจ๊กสำหรับเด็กที่เพิ่งเริ่มทานอาหาร?

คลิก

ควรเริ่มแนะนำวัตถุดิบใหม่ทีละอย่างและเว้นระยะ 2-3 วันเพื่อสังเกตอาการแพ้ ควรหลีกเลี่ยงการปรุงรสด้วยน้ำตาลและเกลือ และไม่ควรเติมน้ำผึ้งในอาหารของเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปีเด็ดขาด นอกจากนี้ วัตถุดิบจำพวกไข่ขาว ถั่ว หรืออาหารทะเล ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มให้

นอกจากข้าวสวยแล้ว สามารถใช้วัตถุดิบอื่นใดทำโจ๊กให้ลูกได้อีกบ้าง?

คลิก

ได้ค่ะ นอกจากข้าวหอมมะลิแล้ว ยังสามารถใช้ข้าวกล้องซึ่งมีใยอาหารสูง หรือใช้ข้าวโอ๊ตเป็นฐานในการทำโจ๊กได้ ซึ่งเป็นทางเลือกที่ดีในการเพิ่มความหลากหลายทางโภชนาการและเนื้อสัมผัสให้ลูกน้อย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำความรู้จัก เมนูโจ๊กเด็ก เสริมโภชนาการลูกน้อย
- โจ๊กเด็ก เมนูเริ่มต้นที่ดีสำหรับลูกน้อย
- วิธีทำเมนูโจ๊กเด็กใส่หมู
- โจ๊กเด็ก มีประโยชน์กับลูกน้อยอย่างไร

ตรวจทานความถูกต้องทางวิชาการโดย รศ.พญ.สุภาพรรณ ตันตราชีวธร

คุณแม่เคยสงสัยไหมคะว่า เมนูโจ๊กเด็ก ที่เรามักทำให้ลูกทาน หรือซื้อมาป้อนให้ลูกน้อยนั้น สารอาหารเป็นอย่างไร เราจะมาไขข้อเท็จจริงกันค่ะ จากเมนูโจ๊กธรรมดาทั่วไป สู่โจ๊กเด็กแต่สารอาหารไม่ใช่เด็กๆ จะเป็นยังไง ไปดูกันเลย!

ทำความรู้จัก เมนูโจ๊กเด็ก เสริมโภชนาการลูกน้อย

โจ๊กเป็นอาหารยอดนิยมสำหรับเด็กเล็ก เพราะว่าย่อยง่าย อร่อย และสามารถปรับสูตรให้เหมาะกับวัยและความต้องการของลูกน้อยได้ นอกจากนี้ โจ๊กเด็ก ยังเป็นเมนูที่อยู่คู่คนไทยมาช้านาน ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน เป็นเมนูที่หลายๆ คนคงคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีกับกลิ่นโจ๊กหอมๆ อุ่นๆร้อนๆ ในมื้อเช้า คุณแม่หลายคนก็เลือกที่จะทำ “โจ๊กเด็ก” ให้ลูกน้อยทานเป็นอาหารมื้อแรกของลูก เพราะทำง่าย สะดวก มีส่วนประกอบน้อย และเป็นเมนูที่ย่อยง่าย

โจ๊กเด็ก เมนูเริ่มต้นที่ดีสำหรับลูกน้อย

โดยทั่วไปการทำ “โจ๊กเด็ก” ส่วนมากจะนำข้าวมาต้มนานๆ และใส่เนื้อสัตว์และผักต่าง ๆ ที่คุณแม่หาได้ บ้านไหนลูกกินง่ายกินเนื้อสัตว์ หรือตับได้ก็ดี แต่หากบ้านไหนลูกกินยาก เลือกกิน เช่น กิน

แต่ข้าว ไม่ยอมกินเนื้อสัตว์ ก็เสี่ยงที่ลูกจะได้รับสารอาหาร และธาตุเหล็กไม่พอ ลูกน้อยจึงควรทานอาหารเสริมธาตุเหล็กทารก เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะโลหิตจาง หากลูกได้รับไม่เพียงพอ อาจทำให้เด็กเสี่ยงที่จะมีภาวะโลหิตจาง โตช้า อ่อนเพลีย และป่วยง่าย และคุณแม่ทราบหรือไม่ว่า เด็กเล็ก 32.2-42.8% มีภาวะขาดธาตุเหล็ก

วิธีทำเมนูโจ๊กเด็กใส่หมู

- **เลือกข้าว:** ข้าวหอมมะลิ ข้าวกล้อง หรือข้าวโอ๊ต ล้วนเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับโจ๊กเด็ก
- **ต้มข้าว:** ต้มข้าวจนสุกนุ่ม
- **บดข้าว:** บดข้าวให้ละเอียดตามความเหมาะสมกับวัยของลูกน้อย
- **ใส่เครื่อง:** ใส่ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และธัญพืชต่างๆ ลงในโจ๊ก
- **ปรุงรส:** ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาว หรือเครื่องปรุงรสอื่นๆ

โจ๊กหมูทั่วไป

(*ที่น้ำหนัก 150 กรัม : ข้อมูลจาก Inmucal โปรแกรมคำนวณคุณค่าสารอาหาร โดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล)

พลังงาน : 85.9 กิโลแคลอรี

สารอาหาร	**ปริมาณ**
คาร์โบไฮเดรต	10.3 กรัม
โปรตีน	2.3 กรัม
ไขมัน	3.9 กรัม
โอเมก้า 3,6	ไม่มีข้อมูล
ดีเอชเอ	ไม่มีข้อมูล

โจ๊กหมูทั่วไป

(*ที่น้ำหนัก 150 กรัม : ข้อมูลจาก Inmucal โปรแกรมคำนวณคุณค่าสารอาหาร โดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล)

ธาตุเหล็ก	0.7 มก.
แคลเซียม	9 มก.
วิตามินดี	ไม่มี
วิตามินอี	ไม่มี
วิตามินซี	ไม่มี
วิตามินบี 7 (ไบโอติน)	ไม่มี
วิตามินบี 9 (โฟลิก)	ไม่มี

*หมายเหตุ: อาหารที่ทำเอง น้ำหนักอาหารเมื่อแล้วเสร็จต่อ 1 ถ้วย อาหาร portion size สำหรับเด็ก 6 เดือน คิดเป็นประมาณ 150 กรัม

โจ๊กเด็ก มีประโยชน์กับลูกน้อยอย่างไร

การทำเมนูโจ๊กให้ได้สารอาหารที่เพียงพอ มีคุณค่าโภชนาการสำหรับทารกและเด็กเล็ก ถือเป็นความท้าทายอย่างมาก เพราะทารกมีความจุของกระเพาะอาหารเล็ก แต่ต้องการสารอาหารมากกว่าผู้ใหญ่ถึง 5 เท่า ดังนั้นทุกคำของอาหารที่ป้อน จึงต้องอัดแน่นไปด้วยสารอาหารสำคัญ ได้แก่ ธาตุเหล็ก แคลเซียม รวมถึงวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ลองมาดูข้อมูลสารอาหารโจ๊กหมู 1 ถ้วย หรือประมาณ 150 กรัมที่เด็กเล็กรับประทาน

ถ้าหากคุณแม่ต้องการให้ลูกได้รับสารอาหารที่มากขึ้น คุณแม่ต้องนำผัก หรือเนื้อสัตว์อื่นๆ เข้ามาเพื่อเติมเต็มสารอาหารที่ขาดไป หรืออาจมองหาตัวช่วยอื่นๆ เช่น อาหารเสริมตามวัย ที่ได้มาตรฐาน คิดค้นมาเพื่อเด็กโดยเฉพาะ เช่น โจ๊กสำหรับเด็ก ที่ผลิตจากวัตถุดิบจากธรรมชาติ อย่าลืมพิจารณาถึงสารอาหารหลักๆ ที่เด็กวัยนี้ ต้องการ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียมสูง รวมทั้ง สารอาหารที่ช่วยบำรุงสมอง เช่น โอเมก้า 3 โอเมก้า 6 และดีเอชเอ เป็นต้น

- **ย่อยง่าย:** โจ๊กมีเนื้อเนียนละเอียด เหมาะกับระบบย่อยอาหารที่ยังไม่สมบูรณ์ของเด็ก
- **สารอาหารครบถ้วน:** สามารถใส่ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และธัญพืชต่างๆ ลงในโจ๊กได้ เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารครบถ้วน
- **ปรับสูตรได้หลากหลาย:** สามารถปรับรสชาติและเนื้อสัมผัสของโจ๊กให้เหมาะกับวัยและความชอบของลูกน้อย
- **สะดวก:** โจ๊กสามารถทำเองได้ง่าย หรือซื้อสำเร็จรูปก็ได้

สารอาหารจำเป็นเหล่านี้สำคัญมากสำหรับเด็กเล็ก เพราะวัยนี้เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างก้าวกระโดด ต้องอาศัยสารอาหารมากมายในปริมาณที่เพียงพอสำหรับการพัฒนาสมอง เสริมสร้างกระดูก และอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้เติบโตแข็งแรง มีพัฒนาการสมวัย พร้อมออกไปเรียนรู้สิ่งต่างๆ

จะเห็นได้ว่าโภชนาการที่ดีในช่วงแรกของชีวิตมีความสำคัญมาก เป็นพื้นฐานการมีสุขภาพดีเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นการเสริมโภชนาการให้ลูกน้อยด้วย อาหารเสริมตามวัยที่มีความหลาก

หลายรูปแบบ เช่น โจ๊ก ที่มีคุณค่าโภชนาการสูงก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดี ช่วยเติมเต็มสารอาหารจำเป็นให้ลูกได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการสม่ำเสมอในทุกๆมื้อ โดยคุณแม่สามารถทำอาหารเอง ควบคู่กับอาหารเสริมในรูปอื่นๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถนัดของคุณแม่และสไตล์ของแต่ละครอบครัวนะคะ

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