



อาหารเด็ก 7 เดือน เมนูอาหารเด็ก 7 เดือน เมนูไหนเหมาะกับลูกน้อย

คู่มือโภชนาการเด็กตามช่วงวัย พร้อมเคล็ดลับเสริมพัฒนาการลูกน้อย

บทความ

พ.ย. 11, 2024

8 นาที

อาหารเด็ก 7 เดือน เมนูอาหารสำหรับทารกที่เข้าสู่วัยเริ่มคลาน ช่วงนี้ลูกจะนั่งเองได้แล้ว การเลือกอาหารสำหรับเด็ก 7 เดือน จึงแตกต่างจากอาหารเด็ก 6 เดือน คุณแม่เริ่มให้เป็นอาหารที่บดหยาบมากขึ้นได้ เพิ่มจำนวนมื้อมากขึ้น แต่ยังคงแนะนำให้กินนมแม่ เพื่อรับสารอาหารกว่า 200 ชนิด และนมแม่ยังมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์อีกหลายสายพันธุ์ เช่น LPR โพรไบโอติก ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของทารก โดยเฉพาะในด้านภูมิคุ้มกัน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเด็ก 7 เดือนควรเป็นแบบไหน ทำไมแม่ต้องรู้
- ลูกอายุ 7 เดือน กินข้าวก็มีอถึงดีที่สุดใน
- ป้อนข้าวลูก 7 เดือน เวลาไหนดี

- ตารางอาหารทารก 7 เดือน
- เมนูอาหารเด็ก 7 เดือน เสริมโภชนาการลูก

อาหารเด็ก 7 เดือนควรเป็นแบบไหน ทำไมแม่ต้องรู้

อาหารเด็ก 7 เดือน คุณแม่ควรเริ่มผสมอาหารที่บดหยาบขึ้นสักหน่อย ลักษณะเนื้อสัมผัสที่หยาบขึ้น จะช่วยให้ลูกเริ่มฝึกการเคี้ยว เพื่อพัฒนาการเด็ก 7 เดือน โดยเลือกอาหารให้ลูกได้รับสารอาหารที่เหมาะสม มีปริมาณเพิ่มขึ้นตามคำแนะนำ* (*สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก 2565) ให้ได้รับสารอาหารและพลังงานอย่างเพียงพอ

ลูกอายุ 7 เดือน กินข้าวก็มีมือถึงดีที่สุดใน

เมื่อทารกอายุ 7 เดือน ควรให้กินอาหารเด็ก 7 เดือน แบบบดหยาบวันละ 1 มื้อ แต่อาจแบ่งกิน 2-3 มื้อได้ เพื่อให้ได้ปริมาณรวมตามคำแนะนำ ซึ่งในมื้ออาหารควรประกอบด้วยสารอาหารที่สำคัญ เช่น

- **โปรตีน:**ทารกวัย 7 เดือน สามารถเริ่มกินไข่ขาวได้บ้างแล้ว ซึ่งโปรตีนจะช่วยเรื่องการเจริญเติบโต
- **ธาตุเหล็ก:**ป้องกันการเกิดภาวะโลหิตจาง
- **ไอโอดีน:**ช่วยการทำงานของต่อมไทรอยด์ ดีต่อการพัฒนาระบบประสาทและเซลล์สมอง
- **แคลเซียม:**บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- **สังกะสี:**สร้างภูมิคุ้มกันโรคให้ร่างกาย
- **วิตามิน:**วิตามินเอ เสริมสร้างเซลล์และระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยในการมองเห็น

บดข้าวลูก 7 เดือน เวลาไหนดี

เด็กทารกวัย 7 เดือน ควรกินอาหารเสริมเด็ก เป็นมือเช้า ร่วมกับอาหารว่าง 1 มื้อ หรือมือบ่าย เป็นผลไม้สุก 2 ชิ้น บดหยาบ โดยกินอาหารควบคู่กับการกินนมแม่เช่นเดิม ซึ่งตัวอย่างอาหารสำหรับเด็ก 7 เดือน ใน 1 มื้อจะประกอบด้วย

- ข้าวต้มสุก บดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว
- ไข่สุกครึ่งฟอง



ตารางอาหารทารก 7 เดือน

เมนูเด็ก 7 เดือน มื้อเช้า

- ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้มสุกครึ่งฟองบดหยาบ
- ผักต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืชครึ่งช้อนชาต่อวัน
- ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว
- ตับสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- ตำลึงต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืชครึ่งช้อนชาต่อวัน
- ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว
- ปลาสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืชครึ่งช้อนชาต่อวัน

เมนูเด็ก 7 เดือน มื้อว่างช่วงบ่าย

- มะละกอสุก 2 ชิ้น บดหยาบ
- กลัวย่น้ำว่าสุกครูด 1 ลูก
- มะม่วงสุก 2 ชิ้น บดหยาบ

เมนูอาหารเด็ก 7 เดือน เสริมโภชนาการลูก

เมนูที่ 1: ข้าวบด ตับไก่ ตำลึง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 3 ช้อนกินข้าว
- ตับไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ตำลึงต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใส่น้ำข้าวต้มสุกมาบดหยาบ ใส่ตับไก่ต้มบดหยาบ
2. นำตำลึงต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 2: ข้าวบดปลาทุฝักหวาน



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 3 ช้อนกินข้าว
- ปลาทุต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ฝักหวานต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดหยาบ ใส่ปลาทุต้มบดหยาบ โดยแนะนำให้ปรึกษานักโภชนาการสำหรับการบริโภคอาหารทะเลก่อน 1 ปี
2. นำฝักหวานต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 3: ข้าวบด ไข่ ฟักทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 3 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้ม 1/2 ช้อนกินข้าว (ได้ทั้งไข่ขาวและไข่แดง)
- ฟักทองต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดหยาบ ใส่ไข่ต้มบดหยาบ
2. นำฟักทองต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 4: ข้าวบด ปลาหิล แครอท



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 3 ช้อนกินข้าว
- ปลาหิลต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดหยาบ ใส่ปลาหิลต้มบดหยาบ
2. นำแครอทต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 5: ข้าวบด ตับไก่ ผักกาดขาว



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 3 ช้อนกินข้าว
- ตับไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ผักกาดขาวต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว

- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดหยาบ ใส่ตับไก่ต้มบดหยาบ
2. นำผักกาดขาวต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 6: ข้าวบดไข่ดอกกะหล่ำ



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 3 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้ม ½ ช้อนกินข้าว (ได้ทั้งไข่ขาวและไข่แดง)
- ดอกกะหล่ำต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดหยาบ ใส่ไข่ต้มบดหยาบ
2. นำดอกกะหล่ำต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 7: ข้าวบดปลาทูปวยเล้ง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 3 ช้อนกินข้าว
- ปลาทูปต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ปวยเล้งต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดหยาบ ใส่ปลาทุตัมบดหยาบ โดยแนะนำให้ปรึกษา นักโภชนาการ สำหรับการบริโภคอาหารทะเลก่อน 1 ปี
2. นำปวยเล้งต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 8: ข้าวบดไก่บรอกโคลี



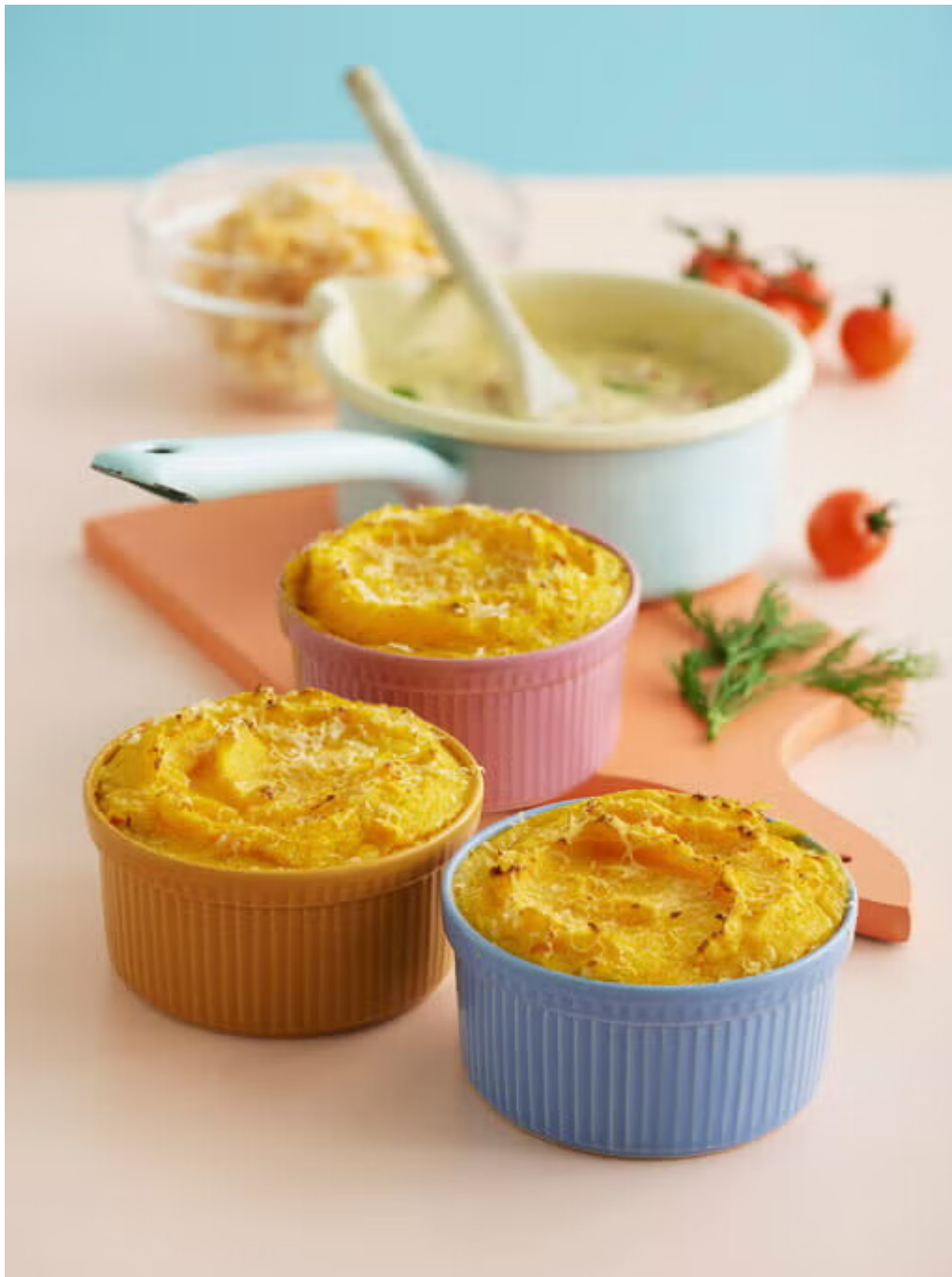
วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 3 ช้อนกินข้าว
- เนื้อไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- บรอกโคลี 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดหยาบ ใส่เนื้อไก่ต้มบดหยาบ
2. นำบรอกโคลีต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 9: ข้าวต้มปลาทึบทิมฟักทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 3 ช้อนกินข้าว
- ปลาทึบต้มต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว

- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดหยาบ ใส่ปลาหีบต้มต้มบดหยาบ ต้มกับน้ำซุปจนนิ่ม
2. นำผักทองต้มเปื่อยบดหยาบ และโรยด้วยน้ำมันพืช

เมนูที่ 10: โจ๊กข้าวโอ๊ตผักกาดขาว



วัตถุดิบ

- ข้าวโอ๊ตต้มสุกจนพอง 3 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้ม ½ ช้อนกินข้าว (ได้ทั้งไข่ขาวและไข่แดง)
- ผักกาดขาว 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวโอ๊ตต้มสุกมาบดหยาบ ใส่ไข่ต้มบดหยาบ
2. นำผักกาดขาวต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 11: ซุปข้าวโพดใส่ไก่



วัตถุดิบ

- ข้าวโพดต้มสุก 3 ช้อนกินข้าว
- เนื้อไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- นมที่ลวกดื่ม 6 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใส่ข้าวโพดต้ม และเนื้อไก่ต้ม นำไปปั่นละเอียด
2. ต้มส่วนผสมที่ปั่นละเอียดแล้วกับนมที่ลวกดื่ม และโรยด้วยน้ำมันพืช

เมนูที่ 12: ข้าวบดปลาแซลมอนกับฟักทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 3 ช้อนกินข้าว
- ปลาแซลมอนต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดหยาบ ใส่ปลาแซลมอนต้มบดหยาบ
2. นำฟักทองต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

อาหารเด็ก 7 เดือน ควรเริ่มกิน 1 มื้อ โดยค่อย ๆ เพิ่มปริมาณรวมถึงอาหารเสริมตามวัย โดยควรมีธาตุเหล็กซึ่งเป็นหนึ่งในสารอาหารที่มีผลต่อระดับเซาว์ปัญญา และป้องกันภาวะการขาดธาตุเหล็ก ในทารกร่วมด้วย ส่วนนมแม่ ก็ยังเป็นอาหารสำคัญที่ขาดไม่ได้ ให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารกว่า 200 ชนิด ช่วยพัฒนาเซลล์ประสาทและสมอง เสริมสร้างร่างกายให้เติบโตอย่างแข็งแรง ภูมิคุ้มกันแข็งแรง และมีพัฒนาการที่เหมาะสม

***หมายเหตุ - ควรปรึกษาแพทย์หากคุณและครอบครัวมีประวัติโรคภูมิแพ้ การแพ้อาหาร

บทความแนะนำอาหารเสริมตามวัยสำหรับลูกน้อย

- 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
- รวมเมนูอาหารเด็กทารก 6-12 เดือน คุณแม่ทำตามง่าย เหมาะสำหรับลูกน้อย
- อาหารมือแรกของลูก ข้าวมือแรกของลูกตามช่วงวัย เริ่มกินเมื่อไหร่ดี