



อาหารเด็ก 10 เดือน เมนูอาหารเด็ก 10 เดือน เสริมพัฒนาการลูกน้อย

คู่มือโภชนาการเด็กตามช่วงวัย พร้อมเคล็ดลับเสริมพัฒนาการลูกน้อย

บทความ

พ.ย. 11, 2024

9 นาที

โภชนาการตามวัยและอาหารเด็ก 10 เดือน ในช่วงวัยที่ลูกกำลังเติบโต และเลือกกินมากขึ้น ช้ำยังมีแรงเหลือชอบเกาะยืน เกาะเดิน และยังเริ่มปีนป่าย การเสริมด้วยโภชนาการให้ทารกได้รับสารอาหารและพลังงานอย่างเพียงพอ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ในวัยนี้คุณแม่ยังจำเป็น เพื่อให้ทารกได้รับสารอาหารที่สำคัญกว่า 200 ชนิด พร้อมด้วยจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายสายพันธุ์ เช่น LPR โพรไบโอติก ที่พบได้ในน่านมแม่ ซึ่งมีส่วนช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกัน เพื่อให้ลูกน้อยเล่นอย่างเต็มที่ ให้กล้ามเนื้อได้พัฒนาอย่างเหมาะสมตามวัย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเด็ก 10 เดือน ควรเป็นแบบไหน ทำไมแม่ต้องรู้
- ลูกอายุ 10 เดือน กินข้าวก็มีอถึงดีที่สุดใน

- ป้อนข้าวลูก 10 เดือน เวลาไหนดี
- ตารางอาหารเด็ก 10เดือน
- เมนูอาหารเด็ก 10 เดือน เสริมโภชนาการลูก

อาหารเด็ก 10 เดือน ควรเป็นแบบไหน ทำไมแม่ต้องรู้

อาหารเด็ก 10 เดือน ลักษณะอาหารยังไม่แตกต่างจากเดิมมากนัก โดยควรเตรียมด้วยการหั่นชิ้นเล็ก และเพิ่มผลไม้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ให้เด็ก ได้ฝึกการขบกัดและเคี้ยว รวมถึง ลดโอกาสฟันผุ และควรเลิกขวดนมได้ในช่วงอายุ ปีครึ่ง เพราะการติดขวดนมอาจส่งผลให้ ขัดขวางพัฒนาการเด็ก 10 เดือนทางด้านภาษาและช่องปาก รวมถึงการบดเคี้ยวได้ เพราะการติดขวดนมอาจส่งผลให้ลดโอกาสในการพัฒนาการพูด รวมถึงการบดเคี้ยวได้

ลูกอายุ 10 เดือน กินข้าวก็มือถึงดีที่สุดใน

เด็กทารก 10 เดือน ควรกินนมแม่ และกินอาหารให้ครบ 3 มื้อ โดยเพิ่มปริมาณอาหารตามคำแนะนำ เมนูอาหารเด็ก 10 เดือน ควรเน้นความหลากหลายและต้องครบ 5 หมู่

ป้อนข้าวลูก 10 เดือน เวลาไหนดี

อาหารเด็ก 10 เดือน ควรมีให้ครบ 3 มื้อต่อวัน มีอาหารว่างตอนเช้าหรือบ่ายเป็นผลไม้ และให้กินนมแม่ในมือถัดไป โดยสามารถหันอาหารให้เป็นชิ้นเล็กหรือพอให้เนื้อสัมผัสหยาบ ๆ เพื่อให้ลูกได้ฝึกการเคี้ยว ส่วนน้ำมันพืชควรใส่เพียงมือใดมือหนึ่ง หรือวันละครึ่งช้อนชาเท่านั้น หากอาหารข้นเกินไปสามารถใช้น้ำซุบที่ต้มจากวัตถุดิบธรรมชาติ



ตารางอาหารเด็ก 10 เดือน

มือเช้า

- ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง
- ตำลึงสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าวครึ่ง
- น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

มือกลางวัน

- ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ตับสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- ผักกาดเขียวสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าวครึ่ง น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

มือเย็น

- ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ปลาเนื้อขาวต้มสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าวครึ่ง
- น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

มือว่างช่วงบ่าย

- มะละกอสุก 4 ชิ้น
- ตัดชิ้นพอดีคำ

- อาหารเด็ก 10 เดือน ควรป้อนวันละ 3 มื้อ โดยใช้ ข้าวสวยบดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ต้มกับน้ำแกงจืดหรือน้ำซุปประมาณครึ่งถ้วยตวง ต้มให้เปื่อยหรือบดพอหยาบ ๆ
- เมื่อเสร็จใส่ผักใบเขียวหรือเหลืองส้มที่อ่อนนุ่ม กลิ่นไม่แรง 5 ช้อนกินข้าว
- เสริมด้วยโปรตีนและสารอาหารอื่นๆ จาก ไข่ เลือด ตับ ปลา หมูสัน ประมาณ 1 ช้อนกินข้าว สลับเมนูกันไป เพิ่มความหลากหลายในแต่ละมื้ออาหาร และหยะน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา เพื่อช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน เพิ่มความเข้มข้นของพลังงาน

เมนูอาหารเด็ก 10 เดือน เสริมโภชนาการลูก

เมนูที่ 1: ข้าวต้มไข่ตำลึง



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ดิบ 1 ช้อนกินข้าว
- ตู๋าลิ่ง 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวสวยต้มจนนิ่ม
2. นำตูลิ่งมาใส่ และใส่ไข่ต้มจนสุก ปิดไฟ ราดน้ำมันพืช

เมนูที่ 2: ข้าวต้มปลาแครอต



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลากระพง 1 ช้อนกินข้าว (แนะนำให้ปรึกษาแพทย์โภชนาการสำหรับการบริโภคอาหารทะเลก่อน 1 ปี)
- แครอท 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวสวยต้มจนนิ่ม
2. นำเนื้อปลากระพงต้มจนสุก ใส่แครอทต้มให้นิ่ม ปิดไฟ ใส่น้ำมันพืช

เมนูที่ 3: ข้าวต้มเลือดหมูและผักหวาน



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อหมูบด ½ ช้อนกินข้าว
- เลือดหมู ½ ช้อนกินข้าว
- ผักหวาน 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวสวยต้มจนนิ่ม
2. นำเนื้อหมูบดและเลือดหมูต้มจนสุก ใส่ผักหวานต้มให้นิ่ม ปิดไฟ ใส่น้ำมันพืช

เมนูที่ 4: โจ๊กข้าวกล้องฟักทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวกล้องหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลาเนื้อ 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทอง 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวกล้องและฟักทองต้มต่อจนนิ่ม
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ยีเนื้อปลาจนนุ่ม ตักเสิร์ฟโรยบนโจ๊กข้าวกล้องฟักทอง

เมนูที่ 5: ไข่ตุ๋นแซลมอน



วัตถุดิบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- เนื้อปลาแซลมอนหันเต้าเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- หัวหอมใหญ่สับละเอียด ½ ช้อนกินข้าว
- ปวยเล้ง 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ตีไข่ให้เข้ากันกับน้ำซุป และกรองด้วยกระชอน
2. ใส่ข้าวสวย เนื้อปลา หัวหอมใหญ่และปวยเล้งลงในถ้วย และนำไข่ผสมน้ำซุปราดลงไป จากนั้นนำไปนึ่งจนสุก

เมนูที่ 6: มะกะโรนีผัดไก่สับ



วัตถุดิบ

- มะกะโรนีสำหรับเด็กต้ม نیم 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อไก่บด 1 ช้อนกินข้าว
- มะเขือเทศสับ 1 ช้อนกินข้าว
- บรอกโคลีหั่นชิ้นเล็ก ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซूप 5 ช้อนกินข้าว
- เนยจืด ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใส่เนยจืดลงในกระทะ แล้วใส่เนื้อไก่บดผัดจนสุก
2. ใส่มะเขือเทศ บรอกโคลีผัดกับน้ำซूपจนนิ่ม และใส่มะกะโรนีลงไปคลุก

เมนูที่ 7: เกี้ยวหน้าหมูสับ



วัตถุดิบ

- แผ่นแป้งเกี๊ยว 3 แผ่น
- เนื้อหมูบด 1 ช้อนกินข้าว
- แครอท ½ ช้อนกินข้าว
- เบบีฮ่องเต้ 1 ช้อนกินข้าว
- ไข่ขาว 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตัดแผ่นแป้งเกี๊ยว 1 แผ่น แบ่งเป็น 4 ส่วน และผสมหมูบดกับแครอท เป็นไส้เกี๊ยว
2. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่แป้งเกี๊ยวที่ห่อเรียบร้อยแล้วจนสุก ใส่เบบีฮ่องเต้ต้มจนนิ่ม ปิดไฟราดด้วยน้ำมันพืช

เมนูที่ 8: บะหมี่หยกผักสามสี



วัตถุดิบ

- บะหมี่หยก ½ ก้อน
- เนื้อปลากระพง 1 ช้อนกินข้าว
- ผักกวางตุ้ง ½ ช้อนกินข้าว
- แครอท ½ ช้อนกินข้าว
- ข้าวโพดอ่อน ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุปล 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำเส้นบะหมี่ตัดให้สั้นแล้วลวกให้นิ่มเล็กน้อย และลวกปลากระพงจนสุก ตักพักใส่ชาม
2. ต้มน้ำซุปลจนเดือด ใส่ผักกวางตุ้ง แครอท และข้าวโพดอ่อนต้มให้นิ่ม แล้วนำไปราดลงบนบะหมี่ที่เตรียมไว้ โรยน้ำมันพืช

เมนูที่ 9: ผัดบัตเตอร์นัท สควอชกับตับไก่



วัตถุดิบ

- บัตเตอร์นัท สควอช 1 ½ ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ดิบ 1 ช้อนกินข้าว
- ตับไก่หั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำมัน 10 ช้อนกินข้าว

- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพืชลงบนกระทะ ผัดตับไก่จนสุก
2. นำบัตรเดอ์รท์ สควอชมาผัดให้นิ่ม ใส่ไข่เติมน้ำซุปล ผัดจนเข้ากัน

เมนูที่ 10: แพนเค้กกล้วยหอม



วัตถุดิบ

- ข้าวโอ๊ต 4 ช้อนกินข้าว
- กล้วยหอมบด ½ ลูก
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- เนยจืด ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ผสมข้าวโอ๊ต กล้วยหอมบด และไข่ไก่
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันจนละลาย ใส่วุ้นแพนเค้กที่ผสมลงไปจนสุก ก่อนเสิร์ฟหั่นเป็นชิ้นเล็กนะคะ

เมนูที่ 11: ข้าวผัดปลาทุ



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลาทุหนึ่ง 1 ช้อนกินข้าว (แนะนำให้ปรึกษานักโภชนาการสำหรับการบริโภคอาหารทะเลก่อน 1 ปี)
- กะหล่ำปลีสับหยาบ 1 ½ ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ผัดเนื้อปลาทุกับไข่ไก่
2. นำข้าวสวยมาผัด ใส่กะหล่ำปลีสับหยาบ ผัดจนนิ่มและเข้ากัน

เมนูที่ 12: ขนมปังหน้าหมู



วัตถุดิบ

- ขนมปัง 1 แผ่น แบ่งเป็น 4 ส่วน
- เนื้อหมูบด 1 ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- แครอท ½ ช้อนกินข้าว
- ถั่วลันเตา ½ ช้อนกินข้าว
- ข้าวโพดอ่อน ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืชสำหรับทอด

วิธีทำ

1. ผสมเนื้อหมูบด ไข่ไก่ แครอท ถั่วลันเตา ข้าวโพดอ่อน สำหรับทำหน้าหมู
2. นำส่วนผสมหน้าหมูมาป้ายลงบนขนมปัง และนำไปทอดไฟอ่อนจนสุก

อาหารเด็ก 10 เดือน ลูกจะเลือกกินมากขึ้น รู้ว่าชอบอะไร ไม่ชอบอะไร จึงควรผสมเนื้อสัมผัสของอาหารให้ลูกไม่เบื่อ ตกแต่งจานให้เด็กสนใจ ให้ได้เรียนรู้รสชาติใหม่ วัยนี้ทารกจะนั่งบนเก้าอี้สูง ร่วมกินข้าวกันได้ได้อย่างพร้อมหน้าพร้อมตา จึงเป็นเวลาแห่งความสุขของเจ้าตัวน้อย นอก จากโภชนาการตามวัยและอาหารเสริมตามวัยสำหรับเด็กยังควรให้นมแม่อย่างต่อเนื่อง เสริมสร้างระบบประสาทและสมอง ช่วยในการเจริญเติบโต เพื่อให้ลูกน้อยเข้าสู่ขวบปีแรกอย่างแข็งแรง

***หมายเหตุ - ควรปรึกษาแพทย์หากคุณและครอบครัวมีประวัติโรคภูมิแพ้ การแพ้อาหาร โ หรือ

สงสัยว่าลูกน้อยมีปัญหาเรื่องการกิน หรือมีความผิดปกติทางร่างกายหรือจิตใจ เป็นต้น ***

บทความแนะนำอาหารเสริมตามวัยสำหรับลูกน้อย

- 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