อาหารเด็ก 9 เดือน เมนูอาหารเด็ก 9 เดือน เสริมโภชนาการลูกรัก

รวมบทความ แนะนำอาหารที่ควรทานของเด็กวัยแรกเกิด - 1 ปี

บทความ

ก.ค. 23, 2025

12นาที

ทารกอายุ 9 เดือนเริ่มมีฟันน้ำนมขึ้น คุณแม่ควรให้ลูกกินอาหารที่ช่วยบริหารเหงือกและฟันลูกน้อย พร้อมเรียนรู้ตารางโภชนาการอาหารเด็ก 9 เดือน ที่ถูกต้องและเหมาะสม คุณแม่ควรเริ่มให้เป็นอาหารที่บริหารเหงือกของลูกน้อย เพื่อให้ลูกน้อยได้ออกแรงบดเคี้ยวมากขึ้น แต่ยังแนะนำให้กินนมแม่ เพื่อรับสารอาหารกว่า 200 ชนิด และนมแม่ยังมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์อีกหลายสายพันธุ์ เช่น B. *lactis* โพรไบโอติก ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของทารก โดยเฉพาะในด้านภูมิคุ้มกัน

อ่านเพิ่มเติม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- โภชนาการอาหารเด็ก 9 เดือน
- ลูก 9 เดือนกินอะไรได้บ้างนะ?
- ตารางอาหารเด็ก 9 เดือน
- เมนูอาหารเด็ก 9 เดือน เสริมโภชนาการ

เมื่ออายุเข้าสู่เดือนที่ 9 ของเจ้าตัวน้อยแล้วนะคะ ช่วงนี้คุณพ่อคุณแม่จะเห็นถึงพัฒนาการเด็ก 9 เดือน ของลูกมากขึ้น ลูกจะเริ่มคลานได้คล่องขึ้น สามารถคลานไปทั่วบริเวณได้ หรือเด็กบางคนอาจจะเริ่มพยายามเกาะจับเพื่อยืนขึ้นได้ กล้ามเนื้อมัดเล็กเริ่มทำงานได้ดีขึ้น สามารถใช้มือเริ่มจับสิ่งของ หรือของเล่นชิ้นเล็กๆ ได้ และที่สำคัญช่วงนี้ฟันซี่แรกของเจ้าตัวน้อยอาจงอกขึ้นมาพ้นเหงือก

ซึ่งฟันซี่แรกของลูกแต่ละคนนั้นขึ้นในช่วงที่แตกต่างกัน เมื่อฟันขึ้นถือเป็นสัญญาณบอกว่า ลูกพร้อมรับอาหารตามวัยได้หลากหลายมากขึ้นแล้วนะคะ มาดูกันดีกว่าว่า เมื่อลูกฟันขึ้น ชอบที่กัดๆ เคี้ยวๆ อาหารตามวัยสำหรับลูกอายุ 9 เดือน คุณแม่ควรเตรียมอะไรให้ลูกบ้าง

โภชนาการอาหารเด็ก 9 เดือน

เด็กวัยนี้จะเริ่มมีพัฒนาการที่มากขึ้น ลูกเริ่มอยากเรียนรู้อะไรใหม่ๆ ด้วยตนเอง อยู่ไม่นิ่ง ทำให้ลูกต้องการสารอาหารและพลังงานที่มากขึ้นตามไปด้วย บรรดาคุณแม่ก็คงเริ่มสงสัยแล้วใช่ไหมคะว่าจะเตรียมอะไรให้ลูกรับประทานดีนะ เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารและพลังงานที่เพียงพอต่อความต้องการในการใช้สมองเพื่อเรียนรู้ รวมถึงใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ ในการเคลื่อนไหว เพื่อให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตในแต่ละวัน ข้อมูลจากกรมอนามัย สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ในการเลือกอาหารให้ครบ 5 หมู่ สำหรับเด็ก 9 เดือน คุณแม่ควรให้ลูกกินอาหารวันละ 3 มื้อ ควบคู่ไปกับนมแม่ และเตรียมอาหารตามวัยที่มีลักษณะหยาบขึ้น เพื่อให้ลูกหยิบจับอาหารขึ้นมากินเอง และรู้สึกเพลิดเพลินกับการกินอาหาร รวมทั้งยังได้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย แถมยังได้ฝึกบริหารเหงือกและฟันน้ำนมของลูกอีกด้วย

ลูก 9 เดือนกินอะไรได้บ้างนะ?

เพื่อเป็นการฝึกการเรียนรู้ การใช้กล้ามเนื้อในการฝึกเคี้ยวและกลืน พร้อมทักษะต่างๆ ให้ลูกไปในตัว จึงควรเลือกอาหารที่เริ่มมีเนื้อสัมผัสที่หยาบขึ้น ควรเป็นอาหารนิ่ม ชิ้นเล็ก ๆ ขนาดพอดีคำ ซึ่งยังคงเน้นอาหารครบ 5 หมู่ ปรุงสุก และหลากหลาย มาดูกันนะคะว่ามีอะไรบ้าง

1. ผักและผลไม้ ซูเปอร์กากใยและวิตามิน

เมนูอาหารเด็ก 9 เดือน ควรเป็นผักผลไม้ที่คละสีสัน ให้ลูกได้เรียนรู้รสชาติ ได้รับสารอาหารที่หลากหลาย เนื้อสัมผัสควรมีทั้งบดละเอียด และเนื้อสัมผัสหยาบสลับกัน จะเป็นการกระตุ้นทั้งพัฒนาการการเคี้ยวและการกลืน แต่คุณแม่ต้องไม่ลืมว่า ฟันของลูกยังไม่แข็งแรง อาหารที่มีเนื้อสัมผัสหยาบจึงยังคงต้องมีความอ่อนนุ่มอยู่ด้วย ผักผลไม้ที่แนะนำ ควรเป็นผักที่สามารถถือกินเองได้และผลไม้เนื้อนิ่ม เช่น แตงกวา ฟักทอง แครอทต้ม อะโวคาโด สตรอว์เบอร์รี กล้วย มะละกอ เป็นต้น

2. ธัญพืช สุดยอดพลังงาน ช่วยขับถ่ายคล่อง

อีกหนึ่งสารอาหารสำหรับเด็ก 9 เดือน ที่ขาดไม่ได้ เพราะอุดมด้วยคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย มีกากใยกระตุ้นการขับถ่าย มีวิตามินบีบำรุงสมอง และแร่ธาตุอื่นๆ อีกหลายชนิด โดยธัญพืชที่แนะนำ คือข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ข้าวบาร์เลต์ ข้าวโอ๊ต มันเทศ เป็นต้น แม้ลูกจะมีฟันช่วยขบเคี้ยวได้แล้ว อย่างไรก็ตามคุณแม่ยังควรต้มให้เปื่อยนุ่ม แต่ไม่จำเป็นต้องบดหรือปั่นจนละเอียด

3. โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยซ่อมแซม และสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง

โปรตีนนับเป็นสารอาหารเด็ก 9 เดือน ที่จำเป็นอีกหนึ่งอย่าง เพราะนอกจากจะเป็นตัวช่วยสำคัญในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆ แล้ว ยังช่วยในการเจริญเติบโต เสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูกของลูกให้แข็งแรงด้วย อาหารที่มีโปรตีนสูงแต่อ่อนนุ่ม ได้แก่ ไข่ ตับ เต้าหู้อ่อน ปลา เป็นต้น

4. แคลเซียม สร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

แคลเซียม คือแร่ธาตุที่เป็นสารอาหารที่ช่วยเพิ่มความหนาแน่นในการสร้างกระดูก และฟันให้แข็งแรง ช่วยให้ลูกมีความสูงเพิ่มขึ้น อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นม โยเกิร์ต ชีส กุ้งแห้ง ปลาตัวเล็กตัวน้อย ผักคะน้า ผักกาดเขียว เป็นต้น

ตารางอาหารเด็ก 9 เดือน

เมื่อคุณแม่ทราบแล้วว่าลูก 9 เดือนกินอะไรได้บ้าง เราก็มีตารางอาหารเด็ก 9 เดือน มาแนะนำให้คุณแม่กัน ซึ่งเป็นตารางอาหารเด็ก 9 เดือน ที่ทางกรมอนามัย สำนักโภชนาการ ได้แนะนำเอาไว้ดังนี้

มื้ออาหารเช้า หรือ มื้อกลางวัน หรือ มื้ออาหารเย็น	มื้อว่างช่วงบ่าย

ตัวอย่างที่ 1
ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว + ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง + ตำลึงสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนครึ่งกินข้าว + น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา มะละกอสุก 4 ชิ้น หั่นชิ้นพอดีคำ

ตัวอย่างที่ 2
ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว + ตับสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนครึ่งกินข้าว + ผักกาดเขียวสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนครึ่งกินข้าว + น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา มะม่วงสุก 4 ชิ้น หั่นชิ้นพอดีคำ

ตัวอย่างที่ 3
ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว + ปลาสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว + แครอทต้มสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนครึ่งกินข้าว + น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา กล้วยน้ำว้าสุก 1 ผล หั่นชิ้นพอดีคำ

เมนูอาหารเด็ก 9 เดือน เสริมโภชนาการ

เมนูที่ 1: โจ๊กหมูใส่ตับ

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว

- เนื้อหมูบดละเอียด ½ ช้อนกินข้าว
- ตับหมูหั่นชิ้นเล็กบางๆ ½ ช้อนกินข้าว
- ตำลึง ½ ช้อนกินข้าว
- แครอท 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5-7 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำซุปให้เดือด ใส่หมูบดและตับชิ้นเล็กลงไปต้มให้สุก
2. บดข้าวให้ละเอียด ใส่รวมกับตำลึงและแครอทลงในหม้อ ต้มจนนิ่มแล้วปิดไฟ และราดน้ำมันพืช

เมนูที่ 2: ข้าวกล้องไข่แดงผักรวม

วัตถุดิบ

- ข้าวกล้องหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงต้มสุก 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- แครอทต้ม 1 ช้อนกินข้าว

- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวกล้องหุงนิ่ม ยีไข่แดงต้มคลุกรวมกัน
2. นำฟักทองและแครอทหั่นชิ้นเล็กต้มเปื่อย ผสมรวมกับน้ำซุป และราดน้ำมันพืช

เมนูที่ 3: ไข่ตุ๋นผักสามสหาย

วัตถุดิบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- ฟักทองต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- แครอทต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- บรอกโคลี ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ตีไข่ไก่กับน้ำซุปให้เข้ากัน แล้วกรองด้วยกระชอน
2. นำแครอทหั่นเต๋าเล็ก ฟักทองหั่นเต๋าเล็ก และบรอกโคลีสับละเอียดใส่ในไข่ไก่และน้ำซุป นำไปนึ่งไฟอ่อนจนสุก
3. พร้อมเสิร์ฟ รับประทานกับข้าวสวยหุงนิ่ม

เมนูที่ 4: ข้าวบดปลาทูฟักทอง

วัตถุดิบ

- ข้าวกล้องหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ปลาทูต้มสุก 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้ม 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวกล้องหุงนิ่ม ใส่ปลาทูต้มสุกยีเนื้อปลาคลุกรวมกัน
2. นำฟักทองหั่นชิ้นเล็กต้มเปื่อย ผสมรวมกับน้ำซุป และราดน้ำมันพืช

เมนูที่ 5: แกงจืดเต้าหู้หมูสับ

วัตถุดิบ

- หมูสันในบด ½ ช้อนกินข้าว
- เต้าหู้ไข่อนามัย ½ ช้อนกินข้าว
- ผักกาดขาว 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5-7 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปให้เดือด ใส่หมูบดต้มจนสุก
2. นำผักกาดขาวต้มใส่ลงไปน้ำซุปต้มจนนิ่ม และใส่เต้าหู้ไข่อนามัยหั่นเต๋าเล็ก ปิดไฟ รับประทานพร้อมข้าวสวยหรือข้าวกล้องหุงนิ่ม

เมนูที่ 6: ข้าวผัดผักสามสี

วัตถุดิบ

- ข้าวกล้องหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงดิบ 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวโพดอ่อนนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- แครอทนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- บรอกโคลีนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 3 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใส่ไข่แดงดิบลงไปผัดจนสุก แล้วใส่ข้าวกล้องหุงนิ่ม

2. นำข้าวโพดอ่อน แครอท บรอกโคลีหั่นชิ้นเล็กนึ่งจนสุก และใส่ลงไปผัดกับข้าว เติมน้ำซุปเล็กน้อย ผัดให้เข้ากัน

เมนูที่ 7: โจ๊กอะโวคาโดตับไก่

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ตับไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- อะโวคาโดบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใส่ตับไก่ลงไปผัดจนสุก
2. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวสวยหุงนิ่มบดละเอียด กับอะโวคาโดบดกับแครอท ใส่ตับที่ผัดสุก แล้วต้มจนนิ่มเข้ากัน

เมนูที่ 8: ซุปมะกะโรนีฟักสองสหาย

วัตถุดิบ

- มะกะโรนีสำหรับเด็กต้มนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อไก่บดต้ม 1 ช้อนกินข้าว

- ฟักเขียวนึ่ง 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำซุปให้เดือด ใส่เนื้อไก่บดลงไปต้มให้สุก
2. นำฟักเขียวและฟักทองหั่นเป็นชิ้นเล็กต้มลงในซุป และใส่มะกะโรนีลงไปต้มจนนิ่มแล้วปิดไฟ และราดน้ำมันพืช

เมนูที่ 9: ข้าวบดปลาช่อนตำลึง

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ปลาช่อนต้มสุก 1 ช้อนกินข้าว
- ตำลึงนึ่ง 1 ½ ช้อนกินข้าว

- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่ม ใส่ปลาช่อนต้มสุกยีเนื้อปลาคลุกรวมกัน
2. นำตำลึงนึ่งจนนิ่ม ผสมรวมกับน้ำซุป และราดน้ำมันพืช

เมนูที่ 10: มันบดคุณหนู

วัตถุดิบ

- มันเทศต้มสุกบดละเอียด 4 ช้อนกินข้าว
- ถั่วลันเตานึ่ง 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- นมที่เด็กดื่มประจำ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 4 ช้อนกินข้าว
- เนยจืดละลาย ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใส่เนยลงในกระทะ ผัดมันเทศต้มสุก ถั่วลันเตาและแครอท จนเข้ากัน
2. เติมนมและน้ำซุปต้มจนเดือด ปิดไฟ และนำไปปั่นจนละเอียดเข้ากัน อาจเสิร์ฟเป็นก้อนปั้นกลมเล็กๆ ได้ค่ะ

เมนูที่ 11: ไข่ม้วนไก่สับ

วัตถุดิบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- เนื้อไก่สับต้มสุก 1 ช้อนกินข้าว
- มะเขือเทศหั่นเล็กนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- ข้าวโพดอ่อนหั่นเล็กนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- แครอทหั่นเต๋าเล็กนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 3 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตีไข่ให้เข้ากัน ใส่น้ำมันลงกระทะและเทไข่ลงไปบนกระทะ จากนั้นพักใส่จานไว้

2. ผัดเนื้อไก่สับ มะเขือเทศ ข้าวโพดอ่อน แครอท ใส่น้ำซุป ต้มจนนิ่ม แล้วพักจนเย็น
3. ใส่เนื้อไก่ที่ผัดเข้ากับผักต่างๆ ลงบนไข่ที่เตรียมไว้ ม้วนเป็นแท่ง และนำไปนึ่งให้นิ่มขึ้น ก่อนเสิร์ฟตัดเป็นชิ้นให้เด็กหยิบง่ายขึ้น

เมนูที่ 12: พาสต้าพอร์คบอล

วัตถุดิบ

- พาสต้าสำหรับเด็กต้มนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อหมูบด 1 ช้อนกินข้าว
- มะเขือเทศสับ 1 ช้อนกินข้าว
- แครอท ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- เนยจืดละลาย ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำหมูบดผสมกับแครอทหั่นชิ้นเล็ก ปั้นเป็นก้อนกลมเล็กๆ ทำพอร์คบอล
2. ใส่เนยจืดลงในกระทะ แล้วใส่พอร์คบอลลงไปจนสุก ใส่จานพักไว้
3. ผัดมะเขือเทศสับกับน้ำซุปจนเละ ใส่เส้นพาสต้าต้มสุกลงไปคลุกให้เข้ากัน ตักใส่จานเสิร์ฟพร้อมพอร์คบอล

อย่างไรก็ตามการได้รับสารอาหารตามโภชนาการที่ดีและจัดกิจกรรมกระตุ้นให้ลูกได้เล่นและเรียนรู้อย่างเหมาะสม ทำให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสมอง สามารถเรียนรู้ทักษะต่างๆ ได้ดีขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญกับการเลือกโภชนาการที่เหมาะสมให้กับลูก ควรให้ลูกน้อยได้รับอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ เลือกอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ และหลากหลาย อย่างเช่น อาหารเสริมธัญพืช สูตรผสมข้าวสาลี ปลาและผักโขม หรือ อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก ธัญพืช สูตรข้าวบดไก่ และแครอท ที่ออกแบบมาให้เหมาะสมกับเด็ก 8-12 เดือน มีธาตุเหล็กสูง แคลเซียมสูง เน้นโปรตีน ดีเอชเอ วิตามิน และเกลือแร่ หลากหลายชนิด รสชาติอร่อย รับประทานง่าย เน้นสัมผัสของอาหารออกแบบเพื่อพัฒนาการของเด็ก 9 เดือน โดยเฉพาะสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เสริมสร้างการเจริญเติบโต เหมาะเป็นเมนูอาหารเด็ก 9 เดือน ช่วยบำรุงให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย มีพัฒนาการที่ดี พร้อมเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพ นอกจากโภชนาการที่ดีแล้ว คุณพ่อคุณแม่อย่าลืมให้ลูกน้อยดื่มนมทุกวัน และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอด้วยนะคะ

*** หมายเหตุ - ควรปรึกษาแพทย์หากคุณและครอบครัวมีประวัติโรคภูมิแพ้ การแพ้อาหาร โรค Celiac Disease หรือสงสัยว่าลูกน้อยมีปัญหาเรื่องการกิน เช่น ภาวะลิ้นติด หรือมีความผิดปกติอื่นๆ ***

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
- อาหารมื้อแรกของลูก ข้าวมื้อแรกของลูกตามช่วงวัย เริ่มกินเมื่อไหร่ดี