รวมบทความ แนะนำอาหารที่ควรทานของเด็กวัยแรกเกิด - 1 ปี
บทความ

อาหารเด็ก 11 เดือน เมนูอาหารเด็ก 11 เดือน ช่วยบำรุงสมองลูกน้อย

ก.ค. 23, 2025

10นาที

เชื่อว่าลูกน้อยช่วงวัย 11 เดือน ของคุณพ่อคุณแม่ กำลังซนเลยใช่ไหมล่ะคะ ไหนจะปีนป่าย วิ่งเล่นรอบบ้าน สงสัยไปทุกอย่าง นั่นเพราะเท้าและขาทั้งสองข้างของลูกน้อยวัย 11 เดือน เริ่มมีความแข็งแรงมั่นคงมากขึ้น ร่างกายของลูกพร้อมที่จะเล่น พร้อมที่จะเรียนรู้โลกกว้าง นอกจากร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วแล้ว สมองของลูกก็จะพัฒนาได้เร็วในช่วงวัยนี้ คุณแม่จึงควรเตรียมโภชนาการที่เหมาะสม และเพียงพอต่อความต้องการ เพราะถ้าหากลูกได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของร่างกาย และสมองได้ มาดูกันค่ะว่า เมนูอาหารเด็ก 11 เดือน คุณแม่ควรเตรียมอะไรให้เขาบ้าง

จะเริ่มปรับให้ลูกวัย 11 เดือนกินข้าวร่วมกับครอบครัวได้หรือไม่

และต้องระวังอะไรบ้าง?

คลิก

เป็นช่วงเวลาที่ดีในการเริ่มฝึกค่ะ คุณแม่สามารถตักแบ่งอาหารจากเมนูของผู้ใหญ่ให้ลูกได้ โดยต้องทำก่อนที่จะปรุงรสจัดจ้านเสมอ อาหารสำหรับลูกควรเป็นรสธรรมชาติ หลีกเลี่ยงเกลือ น้ำตาล และเครื่องปรุงรสที่เข้มข้น จากนั้นนำมาหั่นหรือสับให้มีขนาดเล็กและนิ่มพอที่ลูกจะเคี้ยวและกลืนได้ง่าย เพื่อให้ลูกได้คุ้นเคยกับอาหารที่หลากหลายเหมือนผู้ใหญ่

จะส่งเสริมทักษะการใช้ช้อนและกินอาหารด้วยตัวเองของลูกวัย 11 เดือนได้อย่างไร?

คลิก

คุณแม่สามารถยื่นช้อนสำหรับเด็กให้ลูกถือในทุกมื้ออาหาร เพื่อให้เขาคุ้นเคยและลองตักเอง ควบคู่ไปกับการเตรียมอาหารที่หยิบจับง่าย (Finger Food) เช่น ผักต้มหั่นแท่ง, พาสต้าชิ้นเล็กๆ, หรือแพนเค้กที่ตัดพอดีคำ การปล่อยให้ลูกได้ลองและเปื้อนบ้างถือเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้และพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดเล็กที่สำคัญ

นอกจากผลไม้ มีของว่าง (Snack) ที่มีประโยชน์อะไรอีกบ้างที่เหมาะสำหรับเด็ก 11 เดือน?

คลิก

นอกจากผลไม้สดหั่นชิ้นแล้ว คุณแม่สามารถให้โยเกิร์ตรสธรรมชาติ, ชีสชนิดอ่อนหั่นเต๋าเล็กๆ, มันเทศหรือฟักทองนึ่งหั่นแท่ง, หรือขนมปังโฮลวีทนิ่มๆ ได้ค่ะ ของว่างเหล่านี้ช่วยเพิ่มพลังงานและสารอาหารที่ดีระหว่างมื้ออาหารหลักได้ โดยควรเลือกชนิดที่ไม่หวานหรือเค็มจัด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเด็ก 11 เดือน ควรเป็นแบบไหน ทำไมแม่ต้องรู้
- ลูกอายุ 11 เดือน กินข้าวกี่มื้อถึงดีที่สุด
- ป้อนข้าวลูก 11 เดือน เวลาไหนดี
- ตารางอาหารทารก 11 เดือน
- เมนูอาหารเด็ก 11 เดือน เสริมโภชนาการลูก

อาหารเด็ก 11 เดือน ควรเป็นแบบไหน ทำไมแม่ต้องรู้

เด็กวัย 11 เดือน เป็นช่วงเวลาที่กล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อขามีความแข็งแรงขึ้นมาก เป็นวัยที่พร้อมเรียนรู้ด้วยการปีนป่าย เดินสำรวจ พร้อมเล่นและเรียนรู้กับสิ่งต่างๆ รอบตัว รวมถึงสมองก็มีพัฒนาการอย่างรวดเร็วเช่นกัน มีความช่างสงสัย อยากรู้อยากเห็นมากขึ้น การเตรียมพร้อม

โภชนาการที่ดีและเหมาะสมกับลูกน้อยวัย 11 เดือน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการที่ดีทั้งด้านร่างกายและสมอง ให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ

ลูกอายุ 11 เดือน กินข้าวกี่มื้อถึงดีที่สุด

ลูกอายุ 11 เดือน รับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ พร้อมกับดื่มนมแม่ เป็นอาหารเสริมในระหว่างมื้ออาหาร โดยเด็กวัยนี้เป็นวัยที่เริ่มซุกซน ไม่อยู่นิ่งๆ ต้องการสารอาหารที่เพิ่มพลังงานมากขึ้น และครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และเน้นธาตุเหล็ก และดีเอชเอ เพื่อช่วยในเรื่องพัฒนาการทางสมองที่ดี

ป้อนข้าวลูก 11 เดือน เวลาไหนดี

อาหารเด็ก 11 เดือน สามารถรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อต่อวัน และควรให้กินไข่ไม่เกินวันละ 1 มื้อ โดยเสริมเนื้อสัตว์ในอีก 2 มื้อ ซึ่งเด็กในวัยนี้สามารถรับประทานอาหารที่หยาบขึ้น หรือหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อฝึกการเคี้ยวอาหาร เพิ่มอาหารว่างตอนเช้าหรือบ่ายเป็นผลไม้หั่นชิ้นเล็กพอดีคำ ประมาณวันละ 4 ชิ้น และให้กินนมแม่ในมื้อถัดไป ตัวอย่างเมนูอาหารเด็ก 11 เดือนใน 1 มื้อจะประกอบด้วย

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง สลับกับตับสุกหรือเนื้อสัตว์สุก 1 ช้อนกินข้าว
- ผักต้มสุก 1 ช้อนกินข้าวครึ่ง
- ผลไม้สุก วันละ 4 ชิ้น ตัดชิ้นพอดีคำ

ตารางอาหารทารก 11 เดือน

มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	มื้อว่างช่วงบ่าย
• ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว • ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง • ตำลึงสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าวครึ่ง • น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา	• ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว • ตับสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว • ผักกาดเขียวสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าวครึ่ง น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา	• ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว • ปลาน้ำจืดต้มสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว แครอทสุกหั่นตัดพอดีคำชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าวครึ่ง • น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา	• มะละกอสุก 4 ชิ้น

- อาหารเด็ก 11 เดือน รับประทานวันละ 3 มื้อ โดยใช้ ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- เสริมเนื้อสัตว์ เลือด ตับ หรือไข่ 1 ช้อนกินข้าวต่อมื้อ
- ใส่ผักใบเขียวหรือเหลืองส้มที่อ่อนนุ่ม 1 ½ ช้อนกินข้าว
- เหยาะน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา เพื่อช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน เพิ่มความเข้มข้นของพลังงาน

เมนูอาหารเด็ก 11 เดือน เสริมโภชนาการลูก

เมนูที่ 1: ข้าวต้มปลาช่อนตำลึง

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลาช่อน 1 ช้อนกินข้าว
- ตำลึง 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวสวยต้มจนนิ่ม
2. นำตำลึงมาใส่ และใส่เนื้อปลาช่อนต้มจนสุก ปิดไฟ ราดน้ำมันพืช

เมนูที่ 2: แกงจืดไข่น้ำหมูสับ

วัตถุดิบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- เนื้อหมูบด 1 ช้อนกินข้าว
- หอมหัวใหญ่ 1 ช้อนกินข้าว
- มะเขือเทศ ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา
- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่หมูบดปั้นก้อนเล็กต้มจนสุก
2. ใส่หอมหัวใหญ่ และมะเขือเทศลงในน้ำซุปต้มจนนิ่มเล็กน้อย
3. ตีไข่ให้เข้ากัน ใส่ลงในน้ำซุป ปิดไฟ เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

เมนูที่ 3: ผัดวุ้นเส้นไก่ฉีก

วัตถุดิบ

- วุ้นเส้นแช่น้ำ ½ ห่อเล็ก
- เนื้ออกไก่ต้ม ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ 1 ช้อนกินข้าว
- กะหล่ำปลีสับ 1 ช้อนกินข้าว
- แครอท ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ผัดกะหล่ำปลีสับและแครอทหั่นเต๋าเล็กจนสุก ใส่เนื้อไก่ฉีกลงไปผัดจนเข้ากัน
2. นำวุ้นเส้นที่แช่น้ำและตัดให้สั้น ลงไปผัด เติมน้ำซุปผัดให้วุ้นเส้นนิ่มขึ้น

เมนูที่ 4: ข้าวผัดข้าวโพดหวาน

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลาแซลมอนหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวโพดหวานนึ่งสุก 1 ½ ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพืชลงในกะทะ ผัดเนื้อปลาแซลมอนกับไข่ไก่
2. นำข้าวสวยมาผัด ใส่ข้าวโพดหวานนึ่งสับหยาบ ผัดจนนิ่มและเข้ากัน

เมนูที่ 5: พะโล้ไข่นกกระทา

วัตถุดิบ

- ไข่นกกระทาต้ม 4 ฟอง
- หมูสันในบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- มันฝรั่ง 1 ช้อนกินข้าว
- แครอท ½ ช้อนกินข้าว
- ซีอิ๊วดำหวานออร์แกนิค ½ ช้อนชา
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา
- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ผัดหมูสันในบดจนสุก ใส่มันฝรั่ง และแครอท ผัดรวมกัน
2. เติมน้ำซุป ใส่ไข่นกกระทาต้ม เติมซีอิ๊วดำหวาน และเคี่ยวส่วนผสมจนนิ่ม เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยหุงนิ่ม

เมนูที่ 6: เกี๊ยวน้ำตับไก่

วัตถุดิบ

- แผ่นแป้งเกี๊ยว 3 แผ่น
- ตับไก่บด ½ ช้อนกินข้าว
- เนื้อไก่บด ½ ช้อนกินข้าว
- แครอท ½ ช้อนกินข้าว
- เบบี้ฮ่องเต้ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตัดแผ่นแป้งเกี๊ยว 1 แผ่น แบ่งเป็น 4 ส่วน และผสมเนื้อไก่บด และตับบด กับแครอท เป็นไส้เกี๊ยว
2. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่แป้งเกี๊ยวที่ห่อเรียบร้อยต้มจนสุก ใส่เบบี้ฮ่องเต้ต้มจนนิ่ม ปิดไฟราดด้วยน้ำมันพืช

เมนูที่ 7: ข้าวต้มปลาแครอท

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลากะพง 1 ช้อนกินข้าว (แนะนำให้ปรึกษานักโภชนาการสำหรับการบริโภคอาหารทะเลก่อน 1 ปี)
- แครอท 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวสวยต้มจนนิ่ม
2. นำเนื้อปลากะพงต้มจนสุก ใส่แครอทต้มให้นิ่ม ปิดไฟ ราดน้ำมันพืช

เมนูที่ 8: ราดหน้าเห็ดหอมปลาเก๋า

วัตถุดิบ

- เส้นใหญ่ตัดชิ้นเล็ก 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลาเก๋า 1 ช้อนกินข้าว (แนะนำให้ปรึกษานักโภชนาการสำหรับการบริโภคอาหารทะเลก่อน 1 ปี)
- เห็ดหอมสดหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทหั่นเต๋าเล็ก ½ ช้อนกินข้าว
- ซีอิ๊วดำหวานออร์แกนิค ½ ช้อนชา
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- แป้งข้าวโพด 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ผัดเส้นใหญ่กับซีอิ๊วดำหวาน ผัดให้เข้ากัน ตักพักใส่จาน
2. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่เนื้อปลาเก๋า ตามด้วยเห็ดหอมสด และแครอท ต้มจนสุก เติมแป้งข้าวโพดละลายน้ำ คนตลอดเวลาจนได้น้ำราดข้นเล็กน้อย
3. นำน้ำราดหน้ามาราดบนเส้นใหญ่ที่ผัดพักไว้ในจาน

เมนูที่ 9: โจ๊กข้าวกล้องใส่เผือก

วัตถุดิบ

- ข้าวกล้องหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลานิล 1 ช้อนกินข้าว
- เผือก 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวกล้องและเผือกต้มต่อจนนิ่ม
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ยีเนื้อปลานิลจนสุก ตักเสิร์ฟโรยบนโจ๊กข้าวกล้องฟักทอง

เมนูที่ 10: ไข่ตุ๋นแซลมอน

วัตถุดิบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- เนื้อปลาแซลมอนหั่นเต๋าเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- ปวยเล้ง 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ตีไข่ให้เข้ากันกับน้ำซุป และกรองด้วยกระชอน
2. ใส่ข้าวสวย เนื้อปลาแซลมอน และปวยเล้งลงในถ้วย และนำไข่ผสมน้ำซุปราดลงไป จากนั้นนำไปนึ่งจนสุก

เมนูที่ 11: บะหมี่หยกเต้าหู้ไข่

วัตถุดิบ

- บะหมี่หยก ½ ก้อน
- เนื้อปลากะพง 1 ช้อนกินข้าว (แนะนำให้ปรึกษานักโภชนาการสำหรับการบริโภคอาหารทะเลก่อน 1 ปี)
- ผักกวางตุ้ง 1 ½ ช้อนกินข้าว
- เต้าหู้ไข่ออร์แกนิค 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำเส้นบะหมี่ตัดให้สั้นแล้วลวกให้นิ่มเล็กน้อย และลวกปลากะพงจนสุก ตักพักใส่ชาม
2. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ผักกวางตุ้ง และเต้าหู้ไข่ต้มให้นิ่ม แล้วนำไปราดลงบนบะหมี่ที่เตรียมไว้ โรยน้ำมันพืช

เมนูที่ 12: แพนเค้กข้าวโอ๊ต กีวี สตรอเบอรี่

วัตถุดิบ

- ข้าวโอ๊ต 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- นมที่ดื่มประจำ 1 ช้อนกินข้าว
- กีวีหั่นชิ้นเล็ก ½ ช้อนกินข้าว
- สตรอเบอรี่ 1 ช้อนกินข้าว
- เนยจืด ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ผสมข้าวโอ๊ต นมสด และไข่ไก่
2. ตั้งกระทะใส่เนยจืดจนละลาย ใส่แป้งแพนเค้กที่ผสมลงไปจนสุก เสิร์ฟพร้อมกีวี และสตรอเบอรี่ หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

อาหารเด็ก 11 เดือน ที่แนะนำวันนี้ง่ายมากๆ ใช้วัตถุดิบไม่เยอะ ราคาคุ้มค่า มีสารอาหารจำเป็นสูง

ขั้นตอนไม่ซับซ้อน การที่ลูกรักได้รับสารอาหารตามโภชนาการเด็กที่เหมาะสม ทำให้ลูกเจริญเติบโตสมวัย มีพัฒนาการที่ดีทั้งร่างกาย และสมอง สามารถเรียนรู้ทักษะต่างๆ ได้ดีขึ้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกโภชนาการที่เหมาะสมกับความต้องการในแต่ละช่วงวัยของลูก ซึ่งในทุกๆ มื้อ ต้องมีโภชนาการครบ 5 หมู่ หลากหลาย และอาหารเสริมสำหรับเด็ก อเสริมโภชนาการตามวัย นอกเหนือจากอาหารที่คุณแม่ปรุงเองที่บ้าน เพื่อช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต ช่วยบำรุงสมองให้มีพัฒนาการที่ดี และช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย พร้อมเรียนรู้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ นอกจากโภชนาการที่ดีแล้ว คุณพ่อคุณแม่อย่าลืม ให้เขาได้เล่นและทำกิจกรรมต่างๆ รวมถึงพักผ่อนให้เพียงพอด้วยนะคะ

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
- รวมเมนูอาหารเด็ก 1 ขวบ สำหรับลูกน้อย คุณแม่ทำตามง่ายและถูกหลักโภชนาการ
- อาหารมื้อแรกของลูก ข้าวมื้อแรกของลูกตามช่วงวัย เริ่มกินเมื่อไหร่ดี
- เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดจากอะไร อาการเด็กขาดธาตุเหล็ก ที่คุณแม่ป้องกันได้
- อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางในเด็ก