คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมอาหารตามช่วงวัย
บทความ

เมนูอาหารเด็ก 6-12 เดือน เมนูเด็กทำง่ายพร้อมวิธีทำ พร้อมวิธีทำสำหรับแม่มือใหม่

พ.ย. 26, 2025

15นาที

เมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัย 6 เดือน อาหารเด็กมื้อแรกถือเป็นก้าวสำคัญของชีวิต เพราะทุก ๆ คำที่ป้อนคือสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกัน และพัฒนาการทางสมองของลูกรัก หากคุณแม่ต้องการเคล็ดลับในการเตรียมอาหารเสริมเด็ก และมองหาไอเดียเมนูอาหารเด็ก วัย 6-12 เดือน มาพร้อมวิธีทำง่าย ๆ ที่คุณแม่ทำตามได้จริง คู่มือนี้คือคำตอบเลยค่ะ

ทำไมจึงไม่ควรปรุงรสชาติอาหารให้เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี?

คลิก

เพราะการปรุงรสอาหารด้วยน้ำตาล น้ำผึ้ง และผงปรุงรสอาจทำให้ลูกน้อยเสี่ยงต่อภาวะโรคอ้วน และฟันผุได้ คุณแม่จึงต้องหลีกเลี่ยงการปรุงรสชาติติดหวาน รวมถึงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน และน้ำผลไม้ที่เติมน้ำตาล เป็นต้น เพื่อที่ลูกน้อยจะได้มีสุขภาพที่ดีและมีร่างกายที่แข็งแรงนะคะ

ปลาชนิดใดที่เหมาะสำหรับเด็กวัย 6-12 เดือน และมีประโยชน์อย่างไร?

คลิก

ปลา เป็นแหล่งของสารอาหารอย่างโปรตีนที่ย่อยง่าย ไขมันต่ำ มีวิตามินบี 1 บี 2 บี 6 วิตามินดี ไอโอดีน แคลเซียม และ DHA ที่ดีต่อการทำงานของสมอง ความทรงจำ และระบบประสาทที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ที่รวดเร็วของเด็ก ปลาที่เหมาะกับเด็ก ได้แก่ ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาทูน่า ปลาสวาย ปลาช่อน ปลาดุก ปลาสลิด ปลาตะเพียน ปลาจะละเม็ดขาว ปลาจะละเม็ดดำ และปลากะพงขาว เป็นต้นค่ะ

หากลูกน้อยเริ่มมีอาการเบื่ออาหาร ควรทำอย่างไร?

คลิก

ให้ลูกคุณแม่ลองเปลี่ยนสภาพแวดล้อมหรือสร้างบรรยากาศให้ลูกน้อยกินอาหารได้มากขึ้น โดยพยายามตกแต่งจานข้าวให้มีสีสันดูน่าทานมากขึ้น เมื่อถึงเวลากินข้าวพ่อแม่ควรนั่งกินข้าวร่วมโต๊ะพร้อมกับลูกน้อย ฝึกลูกกินข้าวเป็นเวลา ถ้าลูกกำลังเล่นอยู่แต่ใกล้ถึงเวลาอาหารแล้ว ให้บอกลูกน้อยล่วงหน้า 5-10 นาที ก่อน

ถึงเวลากินอาหาร และพยายามไม่ให้ลูกน้อยกินขนมหรือเครื่องดื่มก่อนมื้ออาหาร แต่ให้กินหลังมื้ออาหารแทนนะคะ

สรุป

- อาหารเด็กตามวัย คือ อาหารอื่น ๆ นอกเหนือจากนมแม่ที่เด็กอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปได้รับ การให้อาหารเด็กตามวัยจะช่วยให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เหมาะสมกับช่วงวัยของลูกน้อย เพื่อให้ลูกน้อยได้ฝึกเคี้ยวและกลืนอาหาร จนสามารถกินอาหารได้เหมือนผู้ใหญ่
- อาหารเด็กตามวัยมีความสำคัญต่อลูกน้อยเป็นอย่างมาก เพราะถ้าเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพออาจกลายเป็นเด็กขาดสารอาหารจนส่งผลให้การเติบโตของลูกน้อยหยุดชะงัก เด็กเจ็บป่วยได้ง่าย และมีสติปัญญาบกพร่องได้
- เมื่อลูกน้อยไม่ยอมกินข้าว เบื่ออาหาร ให้ลูกคุณแม่ลองตกแต่งจานข้าวลูกให้มีสีสันมากขึ้น เมื่อถึงเวลากินข้าวพ่อแม่ควรนั่งกินข้าวร่วมโต๊ะพร้อมกับลูกน้อย ถ้าลูกกำลังเล่นอยู่แต่ใกล้ถึงเวลาอาหารแล้ว ให้บอกลูกน้อยล่วงหน้า และพยายามฝึกลูกกินข้าวให้เป็นเวลา

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเด็กตามวัย จุดเริ่มต้นโภชนาการที่สำคัญสำหรับลูกน้อย
- สารอาหารและวัตถุดิบสำคัญใน เมนูอาหารเด็ก เพื่อพัฒนาการสมวัย
- รวม เมนูอาหารเด็กทารก 6-12 เดือน ตามช่วงวัย (พร้อมวิธีทำง่าย ๆ)
- ข้อควรระวัง 3 อาหารเด็ก ที่ควรหลีกเลี่ยงและเคล็ดลับการปรุงรส
- เมื่อลูกไม่กินข้าว: สาเหตุและแนวทางแก้ไข

อาหารเด็กตามวัย จุดเริ่มต้นโภชนาการที่สำคัญสำหรับลูกน้อย

อาหารเด็กมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการทางสมองของลูกน้อยเป็นอย่างมาก เพราะถ้าเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอจนกลายเป็นเด็กขาดสารอาหารจะส่งผลให้การเติบโตของลูกน้อยหยุดชะงัก เจ็บป่วยได้ง่าย และมีสติปัญญาบกพร่องได้ การให้อาหารเสริมเด็กที่ดีคุณแม่ต้องไม่เริ่มเร็วจนเกินไปนะคะ แต่ควรให้ลูกน้อยได้กินอาหารเด็กตามวัยในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของลูกน้อย โดยคำนึงถึงความสะอาดและความปลอดภัยของเมนูอาหารเด็กด้วยนะคะ

อาหารเด็กตามวัย คืออะไร? ทำไม อาหารเด็กทารก ถึงสำคัญ

อาหารเด็กตามวัย คือ อาหารอื่น ๆ นอกเหนือจากนมแม่ที่เด็กอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปได้รับ การให้อาหารเด็กตามวัยจะช่วยให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เหมาะสมกับช่วงวัยของ

ลูกน้อย เพราะเมื่อลูกน้อยโตขึ้นความต้องการสารอาหารต่าง ๆ จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วยค่ะ ในช่วงแรกอาหารเด็กจะมีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลว เพื่อให้ลูกน้อยได้ฝึกเคี้ยวและกลืนอาหารรวมถึงคุ้นเคยกับอาหารค่ะ ในระหว่างนี้คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกนิสัยการกินที่ดีให้กับลูกน้อยด้วยนะคะ

ความสำคัญของ อาหารเด็ก วัย 6-12 เดือน

อาหารเด็กวัย 6-12 เดือน ควรประกอบด้วยสารอาหารครบ 5 หมู่ คือ ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ผักใบเขียวหรือผักสีส้มที่บดหรือสับละเอียดตามความเหมาะสมของแต่ละช่วงวัย รวมถึงผลไม้เนื้อนิ่มต่าง ๆ ด้วย เพราะในผักผลไม้มีวิตามินและแร่ธาตุที่ช่วยให้ลูกรักขับถ่ายได้ดี เด็กช่วงวัยนี้ควรได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนจากการทานอาหารตามวัยควบคู่กับการกินนมแม่ เพื่อให้ลูกน้อยมีร่างกายที่แข็งแรงรวมถึงมีพัฒนาการที่ดีทางสมอง โดยมีคำแนะนำดังนี้

ปริมาณอาหารเด็ก 6-12 ปี ใน 1 วัน

ประเภทอาหาร	6 เดือน		7 เดือน		8-9 เดือน	10-12 เดือน
	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2-4	สัปดาห์ที่ 1-2	สัปดาห์ที่ 3-4		
จำนวนมื้อ	1 มื้อ		1 มื้อ	2 มื้อ	2 มื้อ	3 มื้อ
ลักษณะอาหาร	บดละเอียด		บดหยาบ		สับละเอียด	หั่นชิ้นเล็ก
ข้าวต้ม (ช้อนกินข้าว)	1 แล้วค่อย ๆ เพิ่มเป็น 2 -3	ค่อย ๆ เพิ่มจาก 3 เป็น 4	ค่อย ๆ เพิ่มจาก 4 เป็น 5	ค่อย ๆ เพิ่มจาก 6 เป็น 8	ค่อย ๆ เพิ่มจาก 9 เป็น 12	ค่อย ๆ เพิ่มจาก 15 เป็น 18
เนื้อสัตว์อ่อนนุ่ม (ช้อนชา)	1 (ตั้งแต่วันที่ 3)	2	1	1½	1½	2
ไข่ (ฟอง) สลับกับตับ (ช้อนกินข้าว)	ไข่แดง ½		ไข่แดง ½ สลับกับตับ ½		ไข่แดงหรือไข่ทั้งฟองสลับกับตับ 1	ไข่ทั้งฟองสลับกับตับ 1
ผักกลิ่นไม่แรง (ช้อนกินข้าว)	-	½	½	1	1	1½
ผลไม้เป็นอาหารว่าง	กล้วยครูด ¼ แล้วค่อยเพิ่มเป็น ½ ลูก	กล้วยครูด ½ ลูก	ผลไม้ชนิดต่าง ๆ เช่น กล้วย มะละกอ ส้ม โดยค่อย ๆ เพิ่มจาก 2 เป็น 3 ชิ้น	ผลไม้ชนิดต่าง ๆ เช่น กล้วย มะละกอ ส้ม 3 ชิ้น	ผลไม้ชนิดต่าง ๆ เช่น กล้วย มะละกอ ส้ม 3 ชิ้น	ผลไม้ชนิดต่าง ๆ เช่น กล้วย มะละกอ ส้ม 4 ชิ้น

ข้อแนะนำ

- ถ้าสมาชิกในบ้านคนใดคนหนึ่งเป็นโรคภูมิแพ้ อาจทำให้ทารกเสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้ตามไปด้วย

พ่อแม่จะต้องระวังการเริ่มอาหารเสริมเด็กจำพวกไข่ ปลาทะเล อาหารทะเล และถั่วลิสง เพราะอาจทำให้ลูกน้อยเกิดการแพ้อาหารขึ้นมา ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย แนะนำให้คุณแม่ปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับการเริ่มอาหารเสริมตามวัยสำหรับเด็กที่เสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้นะคะ
- เด็กบางคนอาจมีอาการแพ้ไข่โดยเฉพาะไข่ข่าว เมื่อคุณแม่เริ่มให้ลูกกินไข่ทั้งฟองแนะนำให้สังเกตอาการลูกน้อยหากพบว่ามีอาการผื่นคันขึ้นมา ให้หยุดพักแล้วปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มให้ลูกกินไข่อีกครั้ง

สารอาหารและวัตถุดิบสำคัญใน เมนูอาหารเด็ก เพื่อพัฒนาการสมวัย

ในเมนูอาหารของลูกน้อยวัย 6-12 เดือน ควรอุดมไปด้วยสารอาหารที่ช่วยเสริมพัฒนาการของลูกน้อย ซึ่งสารอาหารที่สำคัญสำหรับเด็กวัยนี้ ได้แก่

วิตามินที่ลูกน้อยต้องการในแต่ละวัน มีอะไรบ้าง

วิตามินเป็นหนึ่งในสารอาหารที่ช่วยเรื่องการทำงานของเซลล์สมองที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก เพราะถ้าลูกน้อยขาดวิตามินบางชนิดอาจทำให้เซลล์สมองทำงานลดลงได้

- **วิตามินเอ:** เด็กต้องการวิตามินเอเพื่อช่วยในการมองเห็น การเจริญเติบโตของเซลล์ และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย หากลูกน้อยขาดวิตามินเออาจทำให้มีปัญหาในการมองเห็น หากขาดมาก ๆ อาจทำให้ตาบอดได้ โดยแหล่งของวิตามินเอ ได้แก่ ตับหมู ตับไก่ ไข่ นม ผักและผลไม้ที่มีสีเขียวหรือเหลืองส้มอย่าง ตำลึง กวางตุ้ง ผักบุ้ง ฟักทอง แครอท มะม่วงสุก และมะละกอสุก เป็นต้น
- **วิตามินบี 1:** มีส่วนช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตของร่างกาย หากลูกน้อยขาดวิตามินชนิดนี้จะทำให้เกิดโรคเหน็บชาอยู่บ่อย ๆ ซึ่งวิตามินบี 1 พบมากใน ได้แก่ เนื้อหมู ข้าวซ้อมมือ ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วดำ และงา เป็นต้น
- **วิตามินบี 2:** เป็นวิตามินอีกหนึ่งชนิดที่ช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ส่งเสริมระบบประสาท ผิวหนัง ตา และช่วยเรื่องการเติบโตของลูกน้อยด้วยค่ะ ถ้าเด็กขาดวิตามินบี 2 มาก ๆ จะเกิดอาการเจ็บคอ และเป็นแผลที่ปากที่เรียกว่า “ปากนกกระจอก” วิตามินบี 2 มีมากในเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่ และนม
- **วิตามินซี:** พบได้ที่ผลไม้อย่างฝรั่ง มะขามป้อม มะปรางสุก ขนุน มะละกอสุก มะเขือเทศ และผักใบเขียว เป็นต้น มีส่วนช่วยเรื่องเสริมภูมิต้านทาน ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก และมีความสำคัญต่อระบบประสาทค่ะ คุณแม่ต้องระวังไม่ให้ลูกขาดวิตามินซีเพราะอาจทำให้เด็กเบื่ออาหาร อารมณ์แปรปรวน และการเจริญเติบโตชะงักได้นะคะ

วัตถุดิบเด่นเสริมสร้างพัฒนาการใน เมนูอาหารเด็กทารก

ในเมนูอาหารเด็กวัตถุดิบที่สำคัญไม่แพ้ข้าว และเนื้อสัตว์ คือ ผัก และผลไม้ คุณแม่จึงต้องพยายามส่งเสริมให้ลูกกินผักและผลไม้อยู่เสมอนะคะ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผักมีประโยชน์ต่อ เมนูอาหารเด็กอย่างไร?

ผักและผลไม้เป็นแหล่งของแร่ธาตุ วิตามินและใยอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักใบเขียวและผักสีส้ม อย่างตำลึง ผักบุ้ง ผักกาดขาว ฟักทอง แครอท เป็นต้น คุณแม่จึงต้องให้ลูกได้กินผักที่มีความหลากหลายในทุก ๆ วัน เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายนะคะ

ผลไม้อะไรบ้างที่ควรเสริมใน เมนูอาหารเด็ก 6-12 เดือน

คุณแม่ควรให้ลูกน้อยกินผลไม้เป็นประจำโดยเฉพาะผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น กล้วยน้ำว้า มะละกอ สุก ส้ม เป็นต้น เพราะในผลไม้เป็นแหล่งของแร่ธาตุ วิตามินและใยอาหาร ทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินซีที่ร่างกายต้องการนำไปสร้างเยื่อบุต่าง ๆ และวิตามินเอที่ช่วยเรื่องการทำงานของเซลล์ประสาทและพัฒนาการทางสมองของลูกน้อยอีกด้วย

เพิ่มตับไก่ใน เมนูเด็ก ช่วยเสริมพัฒนาการให้ลูกน้อย

ตับไก่ หรือเครื่องในสัตว์ เป็นหนึ่งในวัตถุดิบที่มีธาตุเหล็กสูงมีส่วนช่วยในการเสริมพัฒนาการเด็ก เพิ่มความจำและสมาธิ รวมถึงวิตามินเอที่ช่วยเรื่องการมองเห็น และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ดีอีกด้วย

ปลาชนิดไหนบ้างที่เด็กอายุ 6-12 เดือน กินได้และควรกิน

ปลา อุดมไปด้วยแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น เหล็ก ทองแดง แมกนีเซียม สังกะสี ฟอสฟอรัส รวมทั้ง DHA สารอาหารสำคัญที่ช่วยเรื่องพัฒนาสมองของเด็กโดยเฉพาะส่วนความจำ และการทำงานของเซลล์สมองให้ดีขึ้น ทำให้ลูกน้อยเกิดการเรียนรู้ที่ดี และมีไอโอดีนที่ช่วยป้องกันโรคคอพอกค่ะ ซึ่งปลาที่มีโอเมก้า 3 และ DHA มาก ส่วนใหญ่เป็นปลาทะเล ได้แก่ ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล และปลาทูน่า สำหรับในประเทศไทยพบมากในปลาน้ำจืดอย่างปลาสวาย ปลาช่อน ปลาดุก ปลาสลิด ปลาตะเพียน ปลาจะละเม็ดขาว ปลาจะละเม็ดดำ ปลากะพงขาว เป็นต้นค่ะ

รวม เมนูอาหารเด็กทารก 6-12 เดือน ตามช่วงวัย (พร้อมวิธีทำง่าย ๆ)

คุณแม่ควรส่งเสริมให้ลูกน้อยกินอาหารเด็กตามวัย เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอสำหรับการเติบโตของร่างกาย ทั้งยังช่วยให้ลูกน้อยปรับตัวจากการกินอาหารบดละเอียดไปเป็นบดหยาบและพัฒนาจนสามารถกินอาหารแบบผู้ใหญ่ได้ สำหรับเมนูอาหารเด็ก 6-12 เดือน มีดังต่อไปนี้ค่ะ

อาหารทารก 6 เดือน เริ่มต้นมื้อแรกอย่างปลอดภัย

อาหารเด็กในช่วงวัยนี้ควรเริ่มจากการใช้วิธีการบดละเอียดแทนการปั่นอาหารนะคะเพื่อให้ลูกน้อยกลืนได้ง่าย ถ้าคุณแม่ใช้วิธีการปั่นอาหารจะทำให้เด็กไม่ได้ฝึกทักษะการเคี้ยวและการกลืนอาหารค่ะ สำหรับไอเดียเมนูเด็ก 6 เดือน มีดังนี้

เมนูที่ 1: ข้าวบดไข่แดงกับตำลึง

วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงสุก ½ ฟอง
- ตำลึงต้มเปื่อยบดละเอียด ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดให้ละเอียด
2. ใส่ไข่แดงสุกบดละเอียดลงไป ตามด้วยตำลึงต้มเปื่อยบดละเอียด และน้ำมันพืช จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. หากอาหารหนืดหรือข้นเกินไป ให้เติมน้ำซุปที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสเพิ่มเพื่อให้อาหารหนืดพอดี

เมนูที่ 2: ข้าวบดปลากับฟักทอง

วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลาสุกบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้มเปื่อยบดละเอียด ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดให้ละเอียด
2. ใส่ปลาต้มสุกบดละเอียด ตามด้วยฟักทองต้มเปื่อยบดละเอียด และเติมน้ำมันพืชลงไป แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. หากอาหารหนืดหรือข้นเกินไปให้เติมน้ำซุปที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสเพิ่ม เพื่อให้อาหารหนืดพอดี

เมนูที่ 3: ข้าวบดตับสุกกับผักหวาน

วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว
- ตับสุกบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- ผักหวานต้มเปื่อยบดละเอียด ½ ช้อนกินข้าว

- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดให้ละเอียด
2. ใส่ตับต้มสุกบดละเอียด ตามด้วยผักหวานต้มเปื่อยบดละเอียด และเติมน้ำมันพืชลงไป แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. หากอาหารเด็กหนืดหรือข้นเกินไป ให้เติมน้ำซุปที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสเพิ่มเพื่อให้อาหารหนืดพอดี

อาหารทารก 7 เดือน ฝึกเคี้ยวเบา ๆ

ลูกน้อยนั่งกินอาหารได้ดี แถมยังเคี้ยวอาหารได้ดีขึ้นด้วยค่ะ อีกทั้งในช่วงวัยนี้คุณแม่อาจเห็นลูกน้อยส่งเสียงเพื่อแสดงความต้องการอาหารแล้วด้วย

เมนูที่ 1: ข้าวต้มบดใส่ไข่กับผักหวาน

วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงต้มสุก ½ ฟอง
- ผักหวานต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดพอหยาบ
2. ใส่ไข่ต้มสุกบดหยาบ ตามด้วยผักหวานต้มเปื่อยบดหยาบ และเติมน้ำมันพืชลงไป จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. หากอาหารหนืดหรือข้นเกินไป สามารถเติมน้ำซุปที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสเพิ่มเพื่อให้อาหารเด็กหนืดพอดี

เมนูที่ 2: ข้าวต้มตับกับตำลึง

วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว
- ตับสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- ตำลึงต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดพอหยาบ
2. ใส่ตับสุกบดหยาบ ตามด้วยตำลึงต้มเปื่อยบดหยาบ และเติมน้ำมันพืชลงไป จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. หากอาหารหนืดหรือข้นเกินไป สามารถเติมน้ำซุปที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสเพิ่มเพื่อให้อาหารเด็กหนืดพอดี

เมนูที่ 3: ข้าวต้มปลากับแครอท

วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลาสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มสุกมาบดพอหยาบ
2. ใส่เนื้อปลาสุกบดหยาบ ตามด้วยแครอทต้มเปื่อยบดหยาบ และเติมน้ำมันพืชลงไป จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. หากอาหารหนืดหรือข้นเกินไป สามารถเติมน้ำซุปที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสเพิ่มเพื่อให้อาหารเด็กหนืดพอดี

อาหารทารก 8 เดือน เพิ่มเนื้อสัมผัสที่หลากหลาย

หนูน้อยวัย 8 เดือน คุณแม่สามารถให้ลูกถือผักต้มสุกนิ่มกินเองได้แล้ว เช่น ฟักทองนึ่ง มันต้มหั่นชิ้นยาว เป็นต้น แต่ระวังอาหารที่มีลักษณะแข็ง และเม็ดเล็ก เช่น ถั่วลิสง เมล็ดข้าวโพด เพราะอาจทำให้ลูกสำลักอาหารได้

เมนูที่ 1: ข้าวต้มตับไก่กับผักกวางตุ้ง

วัตถุดิบ

ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ บดหยาบ	4	ช้อนกินข้าว
ตับไก่สุกสับละเอียด	1	ช้อนกินข้าว
ผักกวางตุ้งต้มเปื่อยสับละเอียด	1	ช้อนกินข้าว
น้ำมันพืช	½	ช้อนชา

วิธีทำ

1. เตรียมข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบใส่ถ้วย ใส่ตับไก่สุกสับละเอียด ตามด้วยผักกวางตุ้งต้มเปื่อยสับละเอียด และเติมน้ำมันพืชลงไป จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. หากอาหารหนืดหรือข้นเกินไป สามารถเติมน้ำซุปที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสเพิ่มเพื่อให้อาหารเด็กหนืดพอดี

เมนูที่ 2: ข้าวต้มตับไก่ เต้าหู้ และผักหวาน

วัตถุดิบ

• ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ	4	ช้อนกินข้าว
• ตับไก่สุกสับละเอียด	¼	ช้อนกินข้าว
• ผักหวานต้มเปื่อยสับละเอียด	1½	ช้อนกินข้าว
• เต้าหู้หลอดไข่ไก่	2	ช้อนกินข้าว
• น้ำมันพืช	½	ช้อนชา
• น้ำแกงจืด	10	ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. เตรียมข้าวสวยหุงนิ่มใส่ถ้วย ใส่ตับไก่สุกสับละเอียด เต้าหู้หลอดไข่ไก่สับละเอียด ตามด้วยผักหวานต้มเปื่อยสับละเอียด แล้วเติมน้ำมันพืชลงไป
2. ใส่น้ำแกงจืดที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสเพิ่ม จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน

เมนูที่ 3: ข้าวต้มปลาทู และฟักทอง

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลาทูสุกสับละเอียด 1½ ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้มเปื่อยสับละเอียด 1½ ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา
- น้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. เตรียมข้าวสวยหุงนิ่มใส่ถ้วย ใส่เนื้อปลาทูสับละเอียดลงไป ตามด้วยฟักทองต้มเปื่อยสับละเอียด และน้ำมันพืช
2. ใส่น้ำแกงจืดที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสเพิ่ม จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน

อาหารทารก 9 เดือน สร้างความคุ้นเคยกับรสชาติใหม่ ๆ

ลูกน้อย 9 เดือนแล้ว ตอนนี้เด็กสามารถกำช้อนกินข้าวได้แต่ยังใช้ได้ไม่ดีนัก และเริ่มชอบกินอาหารที่มีรสชาติแล้ว คุณแม่อาจเริ่มให้ลูกน้อยเริ่มกินอาหารใหม่ ๆ ที่หลากหลายนะคะ

เมนูที่ 1: ข้าวต้ม ไข่ และตำลึง

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ 4 ช้อนกินข้าว
- ตำลึงต้มเปื่อยสับละเอียด 2 ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ 1/3 ฟอง
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา
- น้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. นำข้าวสวยหุงนิ่มใส่ถ้วย จากนั้นใส่ไข่ไก่ ตามด้วยตำลึงต้มเปื่อยสับละเอียด และน้ำมันพืชลงไป
2. จากนั้นเติมน้ำแกงจืดที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสเพิ่ม แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน

เมนูที่ 2: ข้าวต้ม ปลา และแครอท

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ 4 ช้อนกินข้าว
- แครอทต้มเปื่อยสับละเอียด 2 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลาทะเลสับละเอียด 1½ ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา
- น้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. นำข้าวสวยหุงนิ่มใส่ถ้วย จากนั้นใส่เนื้อปลาทะเลสับละเอียดลงไป ตามด้วยแครอทต้มเปื่อยสับละเอียด และน้ำมันพืช
2. เติมน้ำแกงจืดที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสเพิ่ม แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน

เมนูที่ 3: ข้าวต้ม หมูสับ และผักหวาน

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ 4 ช้อนกินข้าว
- ผักหวานต้มเปื่อยสับละเอียด 2 ช้อนกินข้าว
- หมูสับสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- เลือดหมู ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา
- น้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. นำข้าวสวยหุงนิ่มใส่ถ้วย จากนั้นใส่หมูสับและเลือดหมูสับละเอียดลงไป ตามด้วยผักหวานสับละเอียด และน้ำมันพืชเล็กน้อย
2. เติมน้ำแกงจืดที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสเพิ่ม แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน

อาหารทารก 10-11 เดือน ชิ้นเล็กพอดีคำ ฝึกการหยิบจับ

หนูน้อยเริ่มใช้ช้อนกินข้าวเองได้บ้างแล้ว ทั้งยังมีฟันขึ้นหลายซี่ทำให้เด็กขบเคี้ยวได้เก่งยิ่งขึ้น เริ่มถือถ้วยได้ และยังชอบส่งเสียงและขยับตัวมากขึ้นในระหว่างมื้ออาหารด้วยค่ะ

เมนูที่ 1: ไข่ตุ๋นผักโขม

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ 4 ช้อนกินข้าว
- ผักโขมหั่นชิ้นเล็ก 1½ ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- นมจืด

วิธีทำ

1. ตอกไข่ลงในถ้วย จากนั้นใส่นมจืดลงไป ตามด้วยผักโขมหั่นชิ้นเล็ก แล้วตีผสมให้เข้ากัน
2. นำไข่ไปนึ่งประมาณ 20-30 นาที
3. ตักเสิร์ฟพร้อมข้าวสวยหุงนิ่มร้อน ๆ

เมนูที่ 2: ข้าวสวย ตับสุก และผักกาด

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ผักกาดเขียวสุกหั่นชิ้นเล็ก 1½ ช้อนกินข้าว
- ตับสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา
- น้ำแกงจืด

วิธีทำ

1. นำข้าวสวยหุงนิ่มใส่ถ้วย จากนั้นใส่ผักกาดเขียวสุกหั่นชิ้นเล็กลงไป ตามด้วยตับสุกหั่นชิ้นเล็ก และน้ำมันพืช
2. เติมน้ำแกงจืดที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสเพิ่ม แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน

เมนูที่ 3: โจ๊กฟักทองไก่

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ 4 ช้อนกินข้าว
- ฟักทอง 1½ ช้อนกินข้าว
- ไก่สุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำแกงจืด

วิธีทำ

1. นำฟักทองมานึ่งหรือต้มจนสุก แล้วยีให้เนื้อเละเพื่อทำเป็นน้ำซุป
2. นำหม้อใส่น้ำแกงจืดแล้วตั้งไฟรอจนเดือด ตักข้าวสวยลงไปในหม้อ ใส่ฟักทองแล้วคนให้เข้ากัน
3. เติมเนื้อไก่สุกที่หั่นเป็นชิ้นเล็กลงไป คนให้เข้ากันอีกครั้ง จากนั้นตักเสิร์ฟให้ลูกน้อย

อาหารทารก 12 เดือน เสริมการหยิบจับและการเคี้ยวที่ดีขึ้น

ลูกอายุ 12 เดือนแล้ว มีความต้องการกินอาหารด้วยตัวเองแล้ว แต่อาจมีความอยากอาหารและต้องการอาหารลดลงค่ะ ทั้งยังชอบเล่นอาหารคุณแม่อาจเห็นลูกกินอาหารเลอะเทอะได้

เมนูที่ 1: ข้าวสวยกับแกงจืด

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ 5 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองหั่นชิ้นเล็ก 2 ช้อนกินข้าว
- ผักหวานหั่นชิ้นเล็ก 2 ช้อนกินข้าว
- เนื้อไก่หั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- ตับไก่ ¼ ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
- น้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ตั้งไฟต้มน้ำแกงจืดรอจนน้ำเดือด ใส่เนื้อไก่และตับไก่ที่หั่นเป็นชิ้นเล็กแล้วลงไป รอจนกว่าไก่และตับไก่ใกล้สุก
2. จากนั้นใส่ฟักทอง และผักหวานที่หั่นเป็นชิ้นเล็กลงไป ตามด้วยน้ำมันพืช ต้มต่อจนสุก
3. ตักเสิร์ฟพร้อมข้าวสวยหุงนิม

เมนูที่ 2: ข้าวปลาทูกับไข่น้ำ

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ 5 ช้อนกินข้าว
- หัวผักกาดขาวหั่นชิ้นเล็ก 2 ช้อนกินข้าว
- มันฝรั่งหั่นชิ้นเล็ก 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาทูนึ่งทอดหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ ½ ฟอง
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา
- น้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะนำไข่ไปทอดแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กพอดีคำ จากนั้นนำปลาทูมาเลาะเอาก้างออกแล้วทอดจนสุก ก่อนจะหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. นำหม้อใส่น้ำแกงจืดแล้วตั้งไฟรอจนเดือด ใส่มันฝรั่งและหัวผักกาดขาวหั่นชิ้นเล็กลงไป รอจนกว่าผักสุก จากนั้นใส่ไข่หั่นชิ้นลงไป ต้มต่อเล็กน้อย
3. ตักเสิร์ฟพร้อมข้าวสวยหุงนิ่มและปลาทูนึ่งทอด

เมนูที่ 3: โจ๊กแครอทกุ้ง

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ 5 ช้อนกินข้าว
- แครอทหั่นชิ้นเล็ก 2 ช้อนกินข้าว
- กุ้งสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. นำแครอทมานึ่งหรือต้มจนสุก แล้วบีบให้เนื้อเละเพื่อทำเป็นน้ำซุป
2. ตั้งไฟต้มน้ำแกงจืดจนเดือด ตักข้าวสวยลงไปในหม้อ ใส่แครอทหั่นชิ้นเล็กแล้วคนให้เข้ากัน
3. เติมเนื้อกุ้งสุกที่หั่นเป็นชิ้นลงไป คนให้เข้ากันอีกครั้ง จากนั้นตักเสิร์ฟให้ลูกน้อย

ข้อควรระวัง 3 อาหารเด็ก ที่ควรหลีกเลี่ยงและเคล็ดลับการปรุงรส

คุณแม่ควรให้ลูกกินอาหารเด็กที่มีรสธรรมชาติไม่ผ่านการปรุงแต่งไม่ว่าจะเป็นน้ำตาล น้ำผึ้ง และผงปรุงรส เพราะการให้ลูกน้อยกินอาหารรสหวานมาก ๆ อาจทำให้ลูกน้อยเสี่ยงต่อภาวะโรคอ้วน ฟันผุได้ อีกทั้งการกินอาหารที่มีรสเค็ม หรืออาหารที่มีโซเดียมสูงอาจก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงด้วยเช่นกันค่ะ ดังนั้น คุณแม่จึงต้องหลีกเลี่ยงการปรุงรสชาติ รวมถึงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำหวานและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนอย่างชานะคะ

เมื่อลูกไม่กินข้าว: สาเหตุและแนวทางแก้ไข

สาเหตุที่ลูกน้อยไม่ยอมกินข้าว อาจเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ทำให้ลูกน้อยไม่อยากกินข้าว เช่น ลูกมักถูกพ่อแม่บังคับให้กินข้าว หรือติดเล่นทำให้ไม่อยากกินข้าว หากลูกมีอาการปฏิเสธอาหารให้คุณแม่พยายามหาสาเหตุอย่างใจเย็นแล้วลองเปลี่ยนสภาพแวดล้อมหรือสร้างบรรยากาศให้ลูกน้อยกินอาหารได้มากขึ้น สำหรับแนวทางที่ช่วยให้ลูกกินข้าวมีดังนี้ค่ะ

1. พยายามตกแต่งจานข้าวให้มีสีสันดูน่าทานมากขึ้น
2. เมื่อถึงเวลากินข้าวพ่อแม่ควรนั่งกินข้าวร่วมโต๊ะพร้อมกับลูกน้อย
3. ฝึกลูกกินข้าวเป็นเวลา แบ่งช่วงเวลาไหนที่ควรให้เล่น ช่วงเวลาไหนควรกินข้าว แล้วทำเป็นกิจวัตรประจำวันค่ะ
4. ถ้าลูกกำลังเล่นอยู่แต่ใกล้ถึงเวลาอาหารแล้ว ให้บอกลูกน้อยล่วงหน้า 5-10 นาที ก่อนถึงเวลากินอาหาร
5. พยายามไม่ให้ลูกน้อยกินขนมหรือเครื่องดื่มก่อนมื้ออาหาร และปรับตารางให้ลูกน้อยกินของว่างหลังมื้ออาหารแทนนะคะ
6. ชมเชยลูกน้อยทุกครั้งที่กินอาหารหมด
7. ให้ลูกกินอาหารด้วยตัวเอง และพยายามไม่ให้ลูกกินอาหารในแต่ละมื้อนานเกิน 30 นาที
8. ไม่ควรปล่อยให้ลูกทำกิจกรรมอื่นระหว่างมื้ออาหาร เช่น ดูโทรทัศน์ แท็บเล็ต และมือถือ เป็นต้น

เมื่อลูกน้อยถึงวัยเริ่มอาหารเสริมเด็ก คุณแม่ควรทำเมนูอาหารเด็กตามวัยของลูกน้อย โดยจัดตกแต่งจานให้สวยงามเพื่อดึงดูดความสนใจของเด็ก อาหารต้องสะอาดปลอดภัย ไม่มีการปรุงรสใด ๆ พยายามให้ลูกกินอาหารรสธรรมชาติให้ได้มากที่สุดควบคู่กับการให้ลูกกินนมแม่อย่างต่อเนื่องไปอย่างน้อย 2 ปีหรือนานกว่านั้นนะคะ แม้ว่าอาหารจะอุดมไปด้วยสารอาหารมากมายแต่ในนมแม่ก็ยังมีสารอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อลูกน้อยไม่ว่าจะเป็นโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองให้กับลูกน้อย เพราะเด็กเจนใหม่ สร้างสมองไว ได้มากกว่าที่แม่คิดนะคะ

บทความที่เกี่ยวข้อง

- 4 อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก สำหรับเด็กขาดธาตุเหล็ก ป้องกันโลหิตจาง

- อาหารมื้อแรกของลูกตามช่วงวัย ข้าวมื้อแรกของลูก ควรเริ่มกินเมื่อไหร่
- เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดจากอะไร อาการเด็กขาดธาตุเหล็กป้องกันได้
- วิธีทำเมนูเต้าหู้ขาวหมูสับ เมนูอร่อย เสริมโภชนาการลูกน้อย
- วิธีทำโยเกิร์ตตุ๋นฟักทอง เมนูอร่อย เสริมโภชนาการลูกน้อย

อ้างอิง:

1. อาหารที่เหมาะสมตามวัย ตั้งแต่วัยแรกเกิด - 5 ปี, โรงพยาบาล บี.แคร์ เมดิคอลเซ็นเตอร์
2. อยากสุขภาพดีต้องมี 3อ. สำหรับเด็กเล็ก, โครงการจัดการความรู้สุขภาพผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์มูลนิธิหมอชาวบ้าน
3. คู่มือแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ในคลินิกสุขภาพเด็กดี, กรมอนามัย
4. แม่และเด็ก สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ฉบับปรับปรุงใหม่ พ.ศ. 2568, กรมอนามัย
5. กินปลาเพื่อพัฒนาการที่ดีของทารก, สสส.
6. อาหารทารกอายุ 6,7,8,9-12 เดือน กินวันละ 1 มื้อ, กรมอนามัย
7. อาหารทารกอายุ 6 เดือน:
8. อาหารทารกอายุ 7 เดือน:
9. อาหารทารกอายุ 8 เดือน:
10. อาหารทารกอายุ 9-12 เดือน:
11. คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก, สสส.
12. แนะนำเมนูอาหาร สำหรับลูกน้อย วัย 6-12 เดือน, รพ.เด็กสินแพทย์
13. สูตรโจ๊กสีประจำวัน, สสส.
14. คู่มือการให้อาหารทารก, กรมอนามัย
15. เรื่องปลา....ปลา..., คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อ้างอิง ณ วันที่ 27 กันยายน 2568

แชร์ตอนนี้