คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมอาหารตามช่วงวัย
บทความ

12 เมนู อาหารเด็ก 1 ขวบ อร่อย ทำง่าย สารอาหารหลากหลาย

ก.ย. 24, 2025

22นาที

ในช่วงขวบปีแรกของลูกน้อย ถือเป็นช่วงเวลาทองแห่งการเติบโตและมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ทั้งทางร่างกาย สมอง และอารมณ์ ดังนั้น โภชนาการที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ คุณแม่ควรใส่ใจเรื่องอาหารของลูกตั้งแต่เริ่มต้น เพราะในแต่ละช่วงวัย ร่างกายของลูกต้องการสารอาหารที่แตกต่างกัน ตั้งแต่วัยแรกเกิดที่นมแม่เป็นอาหารหลัก ไปจนถึงวัย 1 ขวบ ที่ลูกเริ่มเคลื่อนไหวคล่องขึ้น สนใจสิ่งรอบตัว และใช้พลังงานมากขึ้นทุกวัน อาหารสำหรับเด็กวัยนี้จึงควรเน้นทั้งคุณค่าและความหลากหลาย ทั้งมื้อหลักและของว่าง เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารอย่างเหมาะสมหากคุณแม่กำลังมองหาไอเดียเมนูง่าย ๆ ดีต่อสุขภาพ และลูกชอบ ลองเลือกจากเมนูเด็ก 1 ขวบที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เพื่อให้ทุกคำที่ลูกกินเป็นอีกก้าวของการเติบโตที่แข็งแรงและมีความสุขไปพร้อมกัน

คำถามที่พบบ่อย

เด็ก 1 ขวบควรดื่มนมกี่มื้อ และกินข้าวกี่มื้อ?

คลิก

โดยทั่วไปแล้ว เด็กวัย 1 ขวบควรทานอาหารหลักให้ครบ 3 มื้อ (เช้า, กลางวัน, เย็น) เหมือนผู้ใหญ่ เพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารหลักจากการกินข้าว ส่วนนมจะเปลี่ยนบทบาทเป็นอาหารตามวัย โดยแนะนำให้ดื่มประมาณ 2 แก้วหรือกล่องต่อวัน (หรือประมาณ 16-24 ออนซ์) การให้น้ำหนักกับอาหารหลัก 3 มื้อจะช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารที่หลากหลายและฝึกทักษะการเคี้ยวได้อย่างเต็มที่

ให้ลูก 1 ขวบกินอาหารแบบเดียวกับผู้ใหญ่ได้เลยหรือไม่?

คลิก

สามารถให้ลูกกินอาหารเมนูเดียวกับผู้ใหญ่ได้ แต่ต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม คือ

1. ตักแบ่งออกมาก่อนปรุงรสจัด: ควรตักส่วนของลูกออกมาก่อนที่จะปรุงรสชาติเข้มข้นสำหรับผู้ใหญ่
2. ปรับความนุ่มและขนาด: อาหารต้องถูกทำให้สุกนุ่มและหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอดีคำ เพื่อป้องกันการสำลักและช่วยให้ลูกเคี้ยวง่ายขึ้น
3. หลีกเลี่ยงอาหารเสี่ยง: เช่น อาหารดิบ, อาหารหมักดอง, และอาหารแปรรูปที่มีโซเดียมสูง การทำเช่นนี้จะช่วยให้ลูกคุ้นเคยกับอาหารที่หลากหลายและฝึกการกินร่วมโต๊ะกับครอบครัวได้

อาหารว่างสำหรับเด็ก 1 ขวบ ควรเป็นอะไรดี?

คลิก

อาหารว่างที่ดีสำหรับเด็ก 1 ขวบ ควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์และไม่หวานจัด เพื่อไม่ให้ลูกอิ่มจนไม่ยอมทานอาหารมื้อหลัก ตัวอย่างอาหารว่างที่ดี ได้แก่
1. ผลไม้สดหั่นชิ้นเล็กๆ ที่ไม่แข็งเกินไป เช่น กล้วย มะละกอสุก มะม่วงสุก
2. โยเกิร์ตรสธรรมชาติ
3. ชีสชนิดแท่งหรือหั่นเต๋า
4. ผักนึ่งหั่นเป็นแท่งให้ถือง่าย เช่น แครอท บรอกโคลี ขนมปังโฮลวีท ควรจัดอาหารว่างระหว่างมื้อหลัก เช่น ช่วงสาย (10 โมง) และช่วงบ่าย (บ่าย 3 โมง)

สรุป

- อาหารเด็ก 1 ขวบ จะค่อย ๆ ปรับเป็นอาหารมื้อหลัก 3 มื้อต่อวัน ควบคู่กับการดื่มนม เพื่อให้ลูกได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเหมาะสมตามหลักโภชนาการ ในช่วงวัยนี้ ควรเลือกอาหารที่ปรุงสุก นุ่ม และหั่นเป็นชิ้นเล็กพอดีคำ เพื่อให้ลูกเคี้ยวได้ง่าย และได้เริ่มฝึกใช้ช้อนตักอาหารด้วยตัวเอง
- เมนูเด็ก 1 ขวบ ควรหลากหลายและอุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุ และไขมัน เพื่อช่วยเสริมพัฒนาการของร่างกายและสมองให้แข็งแรง อาหารที่เหมาะกับวัยนี้ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ เต้าหู้ ธัญพืชเต็มเมล็ด ผัก และผลไม้
- การเลือกวัตถุดิบสำหรับอาหารเด็ก 1 ขวบควรเน้นผักหลากสี ผลไม้สดที่มีใยอาหาร และไขมันดีจากน้ำมันพืช เพื่อเสริมพัฒนาการของร่างกายและสมอง หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปที่มี

โซเดียมสูง หากจำเป็นต้องใช้ ควรใส่ในปริมาณน้อยที่สุดเพื่อความปลอดภัยของลูก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- โภชนาการและสารอาหารสำคัญสำหรับอาหารเด็ก 0 - 1 ขวบ
  - อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมแก่ลูกวัย 0-1 ปี
  - 13 สารอาหารสำคัญ ในเมนูอาหารสำหรับเด็ก 1 ขวบ
- การจัดมื้ออาหารตามวัย: เด็ก 1 ขวบควรกินกี่มื้อ ปริมาณเท่าไหร่?
  - ปริมาณข้าวต่อมื้อ ที่เหมาะกับเด็ก 1 ขวบ
  - รู้จักอาหารสี่มื้อ อาหารตามช่วงวัยสำหรับลูกน้อย
- เคล็ดลับและข้อควรรู้ในการเตรียมอาหารเด็ก 1 ขวบ
  - ผลไม้ ไขมันดี เหมาะสำหรับ นำมาทำอาหารเด็ก 1 ขวบ
  - ผักมีประโยชน์ เหมาะสำหรับทำอาหารเด็ก 1 ขวบ
  - อาหารเด็ก 1 ขวบ ใส่ส่วนผสมจากอาหารแปรรูปได้หรือไม่
- 12 เมนูเด็ก 1 ขวบ อร่อย มีประโยชน์ คุณแม่ทำตามได้ง่าย

โภชนาการและสารอาหารสำคัญสำหรับอาหารเด็ก 0 - 1 ขวบ

อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมแก่ลูกวัย 0-1 ปี

วัยแรกเกิด (0 เดือน) – 6เดือน	นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุดสำหรับลูกน้อยในวัยนี้ เพราะธรรมชาติได้ออกแบบให้นมแม่อุดมไปด้วยสารอาหาร ตรงตามความต้องการของทารก อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน ไขมัน และแร่ธาตุสำคัญ ที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต และสร้างภูมิคุ้มกันทั้งร่างกายและสมอง โดยเฉพาะ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งช่วยสร้างปลอกไมอีลิน หรือปลอกหุ้มเส้นประสาท พร้อมทั้งกระตุ้นการสร้างสารสื่อประสาท ช่วยให้การส่งสัญญาณในสมองเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ทำให้ลูกน้อยมีความคิดไว ตอบสนองได้รวดเร็ว และเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่มากขึ้น
ลูกอายุ 7 เดือน	ในวัยนี้ ลูกควรกินนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัย 1 มื้อ เช่น ข้าวบดหยาบพร้อมน้ำแกงจืด ที่เติมเนื้อปลา เนื้อสัตว์บด ผักบดหยาบ และผลไม้ เพื่อให้ได้สารอาหารหลากหลาย
ลูกอายุ 8-9 เดือน	ลูกยังคงกินนมแม่เป็นหลักควบคู่กับอาหารตามวัยวันละ 2 มื้อ โดยอาหารสำหรับวัยนี้ควรปรับจากบดหยาบเป็นสับละเอียด เพื่อช่วยฝึกการเคี้ยวและกลืนอาหารให้เหมาะสมกับพัฒนาการของลูก
ลูกอายุ 10-12 เดือน	ให้ลูกกินนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัย 3 มื้อ โดยค่อยๆ เพิ่มปริมาณมากขึ้นกว่าเดิม และให้ลูกได้ลองอาหารหลากหลายชนิดมากขึ้น ในขณะที่เนื้อสัมผัสของอาหารควรหยาบขึ้นและเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อช่วยให้ลูกฝึกเคี้ยวและกลืนอาหารได้ดีขึ้น

ลูกอายุ 1 ปี	ลูกควรกินอาหารวันละ 3 มื้อ พร้อมเสริมนม สำหรับเด็ก 1 ขวบอีก 2 แก้วหรือกล่องต่อวัน เพื่อให้ได้รับสารอาหารหลากหลายและครบถ้วน ในวัยนี้ควรเลือกอาหารที่ปรุงสุก นุ่ม และหั่นเป็นชิ้นเล็กพอดีคำ เพื่อให้ลูกสามารถเคี้ยวได้ง่าย ลูกอาจเริ่มหัดใช้ช้อนตักอาหารด้วยตัวเอง แม้อาจยังหกเลอะเทอะบ้าง พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกลองฝึกหัดด้วยตัวเอง และพาลูกนั่งร่วมโต๊ะอาหารกับผู้ใหญ่บ่อย ๆ เพื่อเสริมสร้างวินัยและมารยาทในการรับประทานอาหารที่ดีตั้งแต่ยังเล็ก

13 สารอาหารสำคัญ ในเมนูอาหารสำหรับเด็ก 1 ขวบ

สารอาหารที่ครบถ้วนและหลากหลาย คือพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้เด็กวัย 1 ขวบ ได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอ เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมอง ในการเตรียมเมนูอาหารเด็ก 1 ขวบ จึงควรใส่ใจเลือกวัตถุดิบที่มีประโยชน์และเหมาะสม เพื่อสร้างความแข็งแรงและสุขภาพที่ดีในทุกวันของเจ้าตัวน้อย

1. ผักและผลไม้

ผักและผลไม้ เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่จำเป็นต่อการเติบโตของลูกวัย 1 ขวบ การให้ลูกได้กินผักและผลไม้หลากหลายชนิดในปริมาณเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ คุณแม่สามารถเลือกใช้ได้ทั้งแบบสดหรือแช่แข็ง โดยควรหั่นให้ชิ้นเล็กพอดีคำเพื่อให้ลูกกินง่าย นอกจากนี้ ยังสามารถนำผักหรือผลไม้มาผสมกับเมนูที่ลูกชอบ เพื่อเพิ่มรสชาติและสีสันให้หลากหลายยิ่งขึ้น

2. ธัญพืชต่างๆ

สำหรับเด็กวัยเตาะแตะช่วง 12–18 เดือน คุณแม่ควรเพิ่มธัญพืชเสริมธาตุเหล็กเข้าไปในมื้ออาหาร เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง และควรเลือกธัญพืชแบบเต็มเมล็ดในมื้อหลักแต่ละวัน เช่น ข้าวโอ๊ต ข้าวกล้อง หรือขนมปังโฮลวีท เพราะช่วยให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลาย เหมาะเป็นหนึ่งในเมนูอาหารเด็ก 1 ขวบ ที่ดีต่อสุขภาพ

3. อาหารรสหวานตามธรรมชาติ

สำหรับเด็กวัยนี้ ควรให้รสหวานจากอาหารตามธรรมชาติแทนการให้ขนมหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ลูกอิ่มเร็วและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้น้อยลง ดังนั้น เพื่อสุขภาพที่ดี คุณแม่จึงควรเลือกเมนูอาหารเด็ก 1 ขวบที่อุดมไปด้วยสารอาหาร และเลือกของว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ผลไม้สุก โยเกิร์ตไม่หวาน หรือขนมที่ทำจากธัญพืชเต็มเมล็ด แทนลูกอม ขนมกรุบกรอบ หรือเบเกอรี่ที่หวานจัดค่ะ

4. ใยอาหาร

ใยอาหาร มีบทบาทสำคัญต่อระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายของลูกน้อย การเลือกอาหารเด็ก 1 ขวบ ที่มีใยอาหาร อย่างเหมาะสม จะช่วยให้ลูกขับถ่ายได้ดีขึ้น คุณแม่ควรเน้นผักและผลไม้หลากชนิด ทั้งแบบสดและแช่แข็ง รวมถึงธัญพืชเต็มเมล็ด โดยเตรียมให้อยู่ในรูปแบบที่เหมาะกับวัย เช่น ต้มให้นิ่ม และหั่นเป็นชิ้นเล็กพอดีคำ เพื่อให้ลูกกินง่ายและปลอดภัยค่ะ

5. วิตามินอี

วิตามินอี ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกายของลูกไม่ให้ถูกทำลายได้ง่าย คุณแม่สามารถเสริมวิตามินอีผ่าน เมนูเด็ก 1 ขวบ ได้หลากหลาย เช่น การใช้น้ำมันจากพืช (อย่างน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันคาโนลา หรือข้าวโพด) ใส่ในอาหารเล็กน้อย รวมถึงการเพิ่มอะโวคาโด ธัญพืชไม่ขัดสี และผักใบเขียวอย่างปวยเล้ง บรอกโคลี หรือผักโขมลงในอาหารแต่ละมื้อ ก็ช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วน

6. โพแทสเซียม

แร่ธาตุชนิดนี้มีบทบาทในการทำงานของกล้ามเนื้อ และช่วยรักษาสมดุลของน้ำและแร่ธาตุในร่างกาย อาหารเด็ก 1 ขวบ ที่ให้โพแทสเซียม เช่น มันฝรั่ง มันเทศ อะโวคาโด กล้วย โยเกิร์ต และผลไม้ตระกูลส้ม ซึ่งสามารถนำมาปรุงอาหารให้เหมาะกับวัยลูกได้หลายเมนู

7. ไขมันดี

ไขมันชนิดดีช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต และเป็นส่วนสำคัญของพัฒนาการสมอง นอกจากนี้ยังช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณแม่อาจเลือกแหล่งไขมันดีอย่างน้ำมันปลา อะโวคาโด หรือใช้น้ำมันพืชสำหรับทำอาหารแทนก็ได้ค่ะ และพยายามหลีกเลี่ยงไขมันจากเนย เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง รวมถึงอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอกหรือแฮม เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ที่สุดค่ะ

8. พลังงานและโปรตีน

ในช่วงแรกเกิดถึง 6 เดือน นมแม่ถือเป็นแหล่งอาหารที่ดีที่สุด แต่หลังจากนั้นใน เมนูอาหารเด็ก 1 ขวบ ควรเพิ่มเนื้อสัตว์หลากหลาย เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ และปลา เพื่อเสริมพลังงานและโปรตีนที่จำเป็น

9. ธาตุเหล็ก

เป็นสารอาหารที่เด็กวัย 1 ขวบต้องการมาก แหล่งธาตุเหล็ก ได้แก่ ตับ ไข่แดง และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น เนื้อหมูและเนื้อไก่ เพราะทารกที่กินแต่นมอย่างเดียวหลัง 6 เดือนอาจเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก

10. ไอโอดีน

ไอโอดีน ช่วยในการสร้างฮอร์โมนไทรอยด์และส่งเสริมพัฒนาการสมอง รวมถึงการเจริญเติบโตของร่างกาย ควรเลือกประกอบอาหารที่มีไอโอดีนสูง เช่น ผักโขม ผักกาดเขียว บรอกโคลี เนื้อปลาทะเล และผลิตภัณฑ์นม

11. แคลเซียม

จำเป็นต่อการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง พบได้มากในนม ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารเด็ก 1 ขวบ

12. สังกะสี

มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการเจริญเติบโตของทารกและช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย โดยสามารถพบได้มากในเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ซึ่งควรนำมาประกอบในเมนูอาหารเด็ก 1 ขวบ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและมีประโยชน์ต่อร่างกาย

13. วิตามินเอ

วิตามินเอ เป็นวิตามินเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเซลล์ต่าง ๆ และระบบภูมิคุ้มกัน อีกทั้งช่วยในเรื่องการมองเห็น แหล่งอาหารเด็ก 1 ขวบ ที่แนะนำ ได้แก่ ตับ ไข่แดง ผักใบเขียวเข้ม และผักผลไม้สีเหลืองแสด

การจัดมื้ออาหารตามวัย: เด็ก 1 ขวบควรกินกี่มื้อ ปริมาณเท่าไหร่?

คุณแม่รู้ไหมคะว่า อาหารเด็ก 1 ขวบ ที่ลูกกินเข้าไปทุกคำ ไม่ได้แค่เติมท้องให้อิ่มหรือทำให้ยิ้มออกเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้สมองพัฒนา ร่างกายเติบโตแข็งแรง และภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี

เพราะฉะนั้น การจัดมื้ออาหารในแต่ละวัน จึงไม่ใช่แค่ “ทำให้ลูกกินได้” แต่คือการใส่ใจ ส่งผ่านความรัก ความห่วงใย และดูแลลูกน้อยให้ดีที่สุด ผ่านโภชนาการที่ครบถ้วนในทุกคำที่ลูกเคี้ยวเลยค่ะ

ปริมาณข้าวต่อมื้อ ที่เหมาะกับเด็ก 1 ขวบ

เด็กวัย 1 ขวบ ต้องการอาหารที่ครบถ้วนทั้งในเรื่องของปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อช่วยส่งเสริมการพัฒนาระบบประสาทและสมอง รวมถึงเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะต่าง ๆ ให้แข็งแรงสมบูรณ์ ในการจัด เมนูเด็ก 1 ขวบ และ อาหารเด็ก 1 ขวบ ควรใส่ใจปริมาณอาหารในแต่ละวันดังนี้

- แป้ง เช่น ข้าว หรือขนมปัง ประมาณ 3 ทัพพี
- ผัก ประมาณ 5 ช้อนกินข้าว
- ผลไม้ ประมาณ 2 ส่วน
- เนื้อสัตว์ ประมาณ 3 ช้อนกินข้าว
- นม ประมาณ 2 แก้ว
- ไขมัน 2 ช้อนชา

การจัดสรรปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ควบคู่กับการให้ลูกกินอาหารรสธรรมชาติ ปรุงแต่น้อยเท่าที่จำเป็น จะช่วยให้ลูกได้สารอาหารหลากหลายและเติบโตอย่างแข็งแรงในทุกวัน

รู้จักอาหารสี่มื้อ อาหารตามช่วงวัยสำหรับลูกน้อย

เมื่อลูกน้อยเริ่มเติบโตเข้าสู่วัยประมาณ 5 – 6 เดือน โลกใบใหม่รอบตัวก็เริ่มเต็มไปด้วยสิ่งน่าสนใจ เด็ก ๆ มักเคลื่อนไหวและเรียนรู้ตลอดเวลา ใช้พลังงานอย่างเต็มที่ในแต่ละวัน ซึ่งเป็นธรรมชาติของช่วงวัยที่กำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว การเติมพลังด้วยอาหารที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อถึงวัยที่เริ่มกินอาหารเป็นมื้อ เช่น อาหารเด็ก 1 ขวบ ที่ควรได้รับทั้งพลังงานและสารอาหารอย่างครบถ้วน ไม่เพียงช่วยให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง แต่ยังส่งเสริมพัฒนาการของสมองและกล้ามเนื้อ ให้พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ อย่างมั่นใจ

อาหารเช้า พลังงานเต็มที่ เริ่มต้นวันใหม่

ทุกเช้า เจ้าตัวเล็กมักตื่นขึ้นมาพร้อมแววตาที่เต็มไปด้วยความอยากรู้อยากเห็น และพร้อมรับวันใหม่เสมอ ซึ่งไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจเลย เพราะสำหรับเด็กวัยนี้ ทุกสิ่งรอบตัวล้วนเป็นเรื่องน่าค้นหา ไม่ว่าจะคอยดูมดเดิน สำรวจรอบบ้าน ฉีกกระดาษเล่น หรือกัดตุ๊กตาจนของเล่นเปียกน้ำลายไปหมด ทุกกิจกรรมล้วนต้องใช้พลังงาน และนั่นคือเหตุผลที่ อาหารเช้าเป็นมื้อสำคัญมากสำหรับเด็กวัยกำลังเติบโต ร่างกายจึงต้องได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน เช่น แคลเซียมจากนมเพื่อเสริมสร้างกระดูก และพลังงานจากธัญพืช เพื่อให้พร้อมลุยทุกภารกิจประจำวัน

อาหารกลางวันกับการค้นพบรสชาติใหม่ๆ

หลังจากลูกน้อยผ่านกิจกรรมยามเช้าไปอย่างสดใส มื้อกลางวันก็ถือเป็นช่วงเวลาที่เหมาะที่สุดสำหรับการแนะนำเมนูใหม่ ๆ ให้ลูกได้ลิ้มลอง นอกจากจะช่วยเปิดโลกของรสชาติแล้ว ยังเป็นโอกาสดีที่คุณแม่จะได้ส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่ดีไปพร้อมกัน เตรียมเมนูให้พร้อม แล้วลงมือสร้างประสบการณ์แสนอร่อยไปกับลูกกันนะคะ คุณแม่ลุยได้เลย!

เมนูอาหารเด็ก 1 ขวบ ในแต่ละมื้อ ควรมีอาหารหลากหลาย เพื่อให้ลูกได้สารอาหารหลากหลาย โดยสามารถปรับรูปแบบของอาหารให้เหมาะกับการเคี้ยวและกลืนของลูกในแต่ละวัย เช่น

1. ผัก

- หั่นชิ้นเล็กใส่ในซุป
- หั่นเป็นรูปลูกเต๋าเล็ก ๆ

2. เนื้อสัตว์หรือปลา

- เลือกชนิดที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อไก่ ปลาเนื้อขาว
- ปรุงให้สุกนุ่ม และหั่นเป็นชิ้นเล็กในปริมาณที่เหมาะสมกับวัยของลูก

3. ผลิตภัณฑ์จากนม (สำหรับเด็กโต)

- ของหวานที่ทำจากนม เช่น พุดดิงโยเกิร์ต
- ชีส
- โยเกิร์ตรสธรรมชาติ (ไม่มีน้ำตาล)

4. ผลไม้

- เลือกผลไม้สุก สดใหม่
- หั่นชิ้นเล็กพอดีคำ

มื้อกลางวันไม่เพียงเป็นช่วงเวลาสำคัญในการเติมพลังให้ร่างกาย แต่ยังเป็นโอกาสอันดีที่คุณแม่จะได้ใช้เวลาอย่างใกล้ชิดกับลูกผ่านกิจกรรมง่าย ๆ อย่างการป้อนอาหารหรือพูดคุยกันเบา ๆ ระหว่างมื้อ นอกจากลูกจะได้ลองลิ้มชิมรสเมนูใหม่ ๆ แล้ว ความรักและความเอาใจใส่ที่คุณแม่มอบให้ในช่วงเวลานี้ ยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการเสริมสร้างความผูกพันระหว่างกันอีกด้วยค่ะ

เติมพลังด้วย “อาหารว่างยามบ่าย”

หลังจากงีบหลับในช่วงบ่าย ลูกน้อยก็มักจะตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่น พร้อมออกไปซุกซนในสนามเด็กเล่นหรือสนุกกับเกมใหม่ ๆ ที่รออยู่ แต่ก่อนจะลุยกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มที่ สิ่งสำคัญอันดับแรก คือ การ “เติมพลัง” ด้วยอาหารว่างที่เหมาะสมค่ะ

อาหารว่างยามบ่ายควรมีส่วนประกอบที่หลากหลาย โดยเฉพาะกลุ่มธัญพืช เช่น บิสกิตหรือขนมปัง เพราะคาร์โบไฮเดรตในธัญพืช จะถูกย่อยและปลดปล่อยพลังงานอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ลูกมีแรงสำหรับทำกิจกรรม เล่น และเรียนรู้อย่างไม่สะดุด นอกจากนี้ ควรเสริมด้วยผลิตภัณฑ์จากนม เช่น น้ำนมแม่ นมผงสำหรับเด็ก 1 ขวบ โยเกิร์ต หรือชีส เพื่อให้ร่างกายได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน และอย่าลืมผลไม้สดที่มีวิตามินและใยอาหาร ที่ช่วยเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย

หากลูกพลาดมื้อว่างช่วงบ่าย คุณแม่อาจต้องขยับเวลาอาหารเย็นให้เร็วขึ้นเล็กน้อย เพื่อไม่ให้ลูกหิวมากเกินไป ในทางกลับกันถ้าให้ของว่างช้าเกินไป ก็อาจทำให้ลูกอิ่มและไม่ค่อยอยากกินอาหารมื้อเย็นค่ะ

“อาหารค่ำที่ดี” เพื่อการนอนหลับอย่างเป็นสุข

เมื่อหนึ่งวันแสนสนุกของลูกน้อยกำลังจะสิ้นสุดลง การได้อาบน้ำอุ่น ๆ พร้อมกับของเล่นหรือเจ้า

ตุ๊กตาตัวโปรดคือช่วงเวลาที่ช่วยให้ลูกผ่อนคลายจากกิจกรรมที่เต็มไปด้วยพลังในระหว่างวัน แต่แม้ร่างกายจะเริ่มล้า ลูกอาจยังรู้สึกตื่นเต้นอยู่บ้าง คุณแม่จึงควรเตรียมอาหารเย็นที่ช่วยให้ลูกรู้สึกอิ่ม สบายท้อง และพร้อมเข้านอนอย่างมีความสุข

อาหารมื้อเย็นควรเป็นเมนูที่ย่อยง่ายและอุดมไปด้วยสารอาหาร เช่น ข้าวต้มปลาเห็ดหอม ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายของลูกได้รับพลังงานที่ต้องการในช่วงนอนหลับตามธรรมชาติ และอย่าลืมปิดท้ายมื้อด้วยน้ำนมแม่หรือนมผงที่เหมาะกับวัย รวมถึงผลไม้สดเล็กน้อย เพียงเท่านี้ก็เป็นการปิดท้ายวันอย่างอิ่มท้องและอบอุ่นแล้วค่ะ

พฤติกรรมการกินอาหารที่ดีสามารถปลูกฝังได้ตั้งแต่ยังเล็ก โดยเฉพาะในช่วงวัยนี้ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มหวาน น้ำอัดลม ขนมหวานที่มีน้ำตาล และไขมันสูง เช่น เค้กหรือคุกกี้ เพราะอาหารเหล่านี้ยังไม่เหมาะกับระบบย่อยอาหารของลูก และไม่มีคุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นในช่วงวัยเติบโต

เคล็ดลับและข้อควรรู้ในการเตรียมอาหารเด็ก 1 ขวบ

การเตรียมอาหารเด็ก 1 ขวบเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจทั้งด้านโภชนาการและความปลอดภัย เคล็ดลับและข้อควรรู้เหล่านี้จะช่วยให้คุณแม่เลือกวัตถุดิบและเมนูที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของลูกน้อยได้อย่างเต็มที่ค่ะ

ผลไม้ ไขมันดี เหมาะสำหรับ นำมาทำอาหารเด็ก 1 ขวบ

ผลไม้

ผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน ใยอาหารและแร่ธาตุ ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อีกทั้งยังช่วยเรื่องระบบขับถ่าย การให้เด็กทานผลไม้สดจึงดีกว่านำผลไม้ เพราะช่วยรักษาปริมาณวิตามินซีไว้ได้มากกว่า ควรเลือกผลไม้หลากหลายชนิด เช่น แอปเปิล กล้วยน้ำว้า ชมพู่ ฝรั่ง หรือมะละกอสุก เป็นต้น และให้ทานหลังมื้ออาหารหลัก

ไขมัน

ไขมัน เป็นสารอาหารจำเป็นที่ช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค รวมถึงเป็นแหล่งพลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย แต่ควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคอ้วน เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง โดยไขมันดีพบได้ในน้ำมันพืช เป็นต้น

ผักมีประโยชน์ เหมาะสำหรับทำอาหารเด็ก 1 ขวบ

ผักถือว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสำหรับทำอาหารเด็ก 1 ขวบ เพราะอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุและใยอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย การรับประทานผักหลายสีช่วยเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมระบบขับถ่าย ผักที่แนะนำสำหรับเมนูเด็ก 1 ขวบ ได้แก่ ผักกาดขาว แตงกวา แครอท มะเขือเทศ และฟักทอง

อาหารเด็ก 1 ขวบ ใส่ส่วนผสมจากอาหารแปรรูปได้หรือไม่

ในกระบวนการผลิตอาหารแปรรูปต่างๆ มักมีการเติมโซเดียมในรูปแบบของเกลือ ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส น้ำมันหอย เพื่อเพิ่มรสชาติให้อร่อยยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม หากเด็กวัย 1 ขวบได้รับโซเดียมมากเกินไป อาจเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง โรคไต รวมถึงภาวะบวมน้ำจากการสะสมน้ำในร่างกาย ดังนั้นเมื่อต้องเลือกเมนูอาหารเด็ก 1 ขวบ ที่มีส่วนผสมของอาหารแปรรูป ควรตรวจสอบปริมาณโซเดียมอย่างละเอียด และหากจำเป็นต้องใช้สารปรุงรส ควรใช้ในปริมาณที่น้อยที่สุด เพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีของลูกน้อย

12 เมนูเด็ก 1 ขวบ อร่อย มีประโยชน์ คุณแม่ทำตามได้ง่าย

1. ซุปไก่มันฝรั่ง

วัตถุดิบ

- เนื้อน่องไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 2 ถ้วยตวง (เลือกใช้ผักต้มน้ำซุปที่ให้รสหวานตามธรรมชาติ เช่น ฟักเขียว ฟักทอง บรอกโคลี)
- มันฝรั่งหั่นเต๋า 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทหั่นเต๋า ½ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปให้เดือด ใส่เนื้อน่องไก่ ต้มจนเนื้อสุกนุ่ม
2. เติมมันฝรั่งและแครอทหั่นเต๋าลงไป เคี่ยวต่อด้วยไฟกลางจนผักเริ่มนิ่ม
3. ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยหรือข้าวกล้องหุงนิ่ม

2. ผัดข้าวโพดอ่อนใส่ไข่

วัตถุดิบ

- ข้าวโพดอ่อนหั่นชิ้นพอดีคำ 1 ช้อนกินข้าว
- กะหล่ำดอกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทหั่นแท่ง 1 ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
- น้ำซุปผัก 1 ถ้วยเล็ก (เลือกใช้ผักต้มน้ำซุปที่ให้รสหวานตามธรรมชาติ เช่น ฟักเขียว ฟักทอง บรอกโคลี)

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะบนไฟกลาง ใส่น้ำมันพืช พอกระทะเริ่มร้อนใส่ไข่ไก่ลงไป ยีเบา ๆ ให้เป็นชิ้นเล็ก พอสุกตักพักไว้ด้านข้างของกระทะ
2. ใส่กะหล่ำดอก ข้าวโพดอ่อน และแครอทลงผัด เติมน้ำซุปผักเล็กน้อยเพื่อให้ผักสุกนุ่ม
3. อาจปรุงรสอ่อน ๆ ผัดให้เข้ากันจนผักสุกดี แล้วตักใส่จาน เสิร์ฟคู่ข้าวสวย

3. ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง

วัตถุดิบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทหั่นซอย 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 2 ช้อนกินข้าว (เลือกใช้ผักต้มน้ำซุปที่ให้รสหวานตามธรรมชาติ เช่น ฟักเขียว ฟักทอง บรอกโคลี)

วิธีทำ

1. ตีไข่ไก่ให้เข้ากับน้ำซุป ใส่แครอท และหมูสับ คนให้เข้ากัน
2. เทส่วนผสมลงภาชนะ นึ่งด้วยไฟอ่อนประมาณ 25 นาที จนเนื้อไข่ตุ๋นเนียนนุ่มละเอียด

4. ข้าวหน้าหมู

วัตถุดิบ

- ข้าวสวย 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อหมู 1 ช้อนกินข้าว

- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. หั่นหมูเป็นชิ้นเล็กพอดีคำ อาจปรุงรสอ่อน ๆ แล้วพักไว้สักครู่
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำหมูที่หมักลงผัดจนสุกทั่ว ตักใส่จาน เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

5. สุกี้โรลหมูสับ

วัตถุดิบ

- หมูสับ 2 ช้อนกินข้าว
- ผักกาดขาวสำหรับห่อ
- แครอทหั่นเต๋า 1 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. นำผักกาดขาวไปลวกในน้ำร้อนจนผักนิ่ม แล้วสะเด็ดน้ำพักไว้ให้แห้ง
2. ผสมหมูสับกับแครอท อาจปรุงรสอ่อนๆ ให้กลมกล่อม
3. นำหมูสับที่ปรุงรสแล้วห่อด้วยผักกาดขาวลวก นึ่งจนเนื้อหมูสุกทั่ว พร้อมเสิร์ฟ

6. บรอกโคลีผัดกุ้ง

วัตถุดิบ

- กุ้งผ่าหลัง 1 ช้อนกินข้าว
- บรอกโคลี 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 2 ช้อนกินข้าว (เลือกใช้ผักต้มน้ำซุปที่ให้รสหวานตามธรรมชาติ เช่น ฟักเขียว ฟักทอง บรอกโคลี)
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะจนร้อนใส่น้ำมันพืช

2. ใส่กุ้งลงไปผัดจนเริ่มเปลี่ยนเป็นสีส้ม เติมบรอกโคลีตามลงไปผัดคลุกเคล้า
3. เติมน้ำซุป ผัดจนผักสุก แล้วตักเสิร์ฟ

7. แตงกวาผัดไข่

วัตถุดิบ

- แตงกวาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ 1 ½ ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา
- น้ำซุป 2 ช้อนกินข้าว (เลือกใช้ผักต้มน้ำซุปที่ให้รสหวานตามธรรมชาติ เช่น ฟักเขียว ฟักทอง บรอกโคลี)

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน ตอกไข่ไก่ลงไปในกระทะ
2. เมื่อไข่ไก่เริ่มเซตตัว ใส่แตงกวาลงไป เติมน้ำซุปเล็กน้อย ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากันจนสุก

8. แกงจืดรวมมิตร

วัตถุดิบ

- หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทหั่นชิ้นเล็ก ๆ ½ ช้อนกินข้าว
- ผักกาดขาวหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ½ ช้อนกินข้าว
- ฟักทองหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ½ ช้อนกินข้าว
- เต้าหู้ไข่ไก่ 1 หลอด
- น้ำซุป 1 ถ้วย (เลือกใช้ผักต้มน้ำซุปที่ให้รสหวานตามธรรมชาติ เช่น ฟักเขียว ฟักทอง บรอกโคลี่)

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่หมูสับปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ ลงไป ต้มจนสุกทั่ว
2. เติมแครอท ผักกาดขาว และฟักทองลงในน้ำซุป จากนั้นใส่เต้าหู้ไข่ไก่ ต้มจนเดือดอีกครั้ง แล้วปิดไฟ

9. ฟักทองผัดไข่

วัตถุดิบ

- ฟักทองหั่นเป็นชิ้นเล็ก 1 ½ ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา
- น้ำซุป 1 ถ้วยเล็ก (เลือกใช้ผักต้มน้ำซุปที่ให้รสหวานตามธรรมชาติ เช่น ฟักเขียว ฟักทอง บรอกโคลี)

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน จากนั้นตอกไข่ไก่ลงไปในกระทะ
2. พอไข่ไก่สุก เติมฟักทองลงไป ค่อยๆ ใส่น้ำซุปทีละเล็กน้อย ผัดจนเนื้อฟักทองนุ่มและเข้ากันดี

10. ข้าวต้มปลาแซลมอน

วัตถุดิบ

- ข้าวสวย 2 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 1 ถ้วย (เลือกใช้ผักต้มน้ำซุปที่ให้รสหวานตามธรรมชาติ เช่น ฟักเขียว ฟักทอง บรอกโคลี่)
- ปลาแซลมอน 1 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวสวยลงไปต้มจนข้าวบานนุ่มเล็กน้อย
2. ตามด้วยปลาแซลมอน ต้มจนสุก ปิดไฟ พร้อมเสิร์ฟ

11. ต้มฟักไก่

วัตถุดิบ

- เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักอ่อนหั่นเป็นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- รากผักชี 1 ต้น
- น้ำซุป 1 ถ้วย (เลือกใช้ผักต้มน้ำซุปที่ให้รสหวานตามธรรมชาติ เช่น ฟักเขียว ฟักทอง บรอกโคลี่)

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปพร้อมรากผักชีจนเดือด ใส่เนื้อไก่ลงต้มจนสุกนุ่ม
2. เติมฟักอ่อน อาจปรุงรสอ่อนๆ ต้มต่อจนฟักสุก พร้อมตักเสิร์ฟ

12. ข้าวหน้าตับไก่ย่าง

วัตถุดิบ

- ข้าวสวย 4 ช้อนกินข้าว
- ตับไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันงา 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำตับไก่หมักด้วยน้ำมันงาให้เข้ากันดี
2. ย่างตับไก่ด้วยไฟกลางถึงไฟอ่อน จนตับแห้งและสุกทั่ว ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

สำหรับเมนูเด็ก 1 ขวบ ปริมาณอาหารที่ลูกต้องการอาจแตกต่างกันไปในแต่ละวัน บางวันอาจหิวง่าย กินได้มาก แต่บางวันอาจกินได้น้อยลง คุณแม่ควรสังเกตว่าลูกยังหิวอยู่หรือเริ่มอิ่มแล้ว เพื่อนำไปปรับปริมาณและชนิดของอาหารให้เหมาะสมในแต่ละมื้อ การใส่ใจพฤติกรรมของลูกในแต่ละวัน จะช่วยให้คุณแม่เข้าใจความต้องการของลูกมากขึ้น และสามารถปรับมื้ออาหารให้เหมาะสมกับช่วงวัยของลูก ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ลูกเติบโตสมวัย แข็งแรง และมีพัฒนาการที่ดี

หากคุณแม่ต้องการหาไอเดียเมนูใหม่ ๆ สำหรับลูกเพิ่มเติม เพื่อช่วยวางแผนและเลือกเมนูที่เหมาะสมกับลูกได้มากขึ้น สามารถเข้าไปดูเมนูอาหารเด็กหลากหลายช่วงวัยได้ที่ลิงก์นี้ค่ะ https://www.s-momclub.com/baby-food

เมื่อลูกก้าวเข้าสู่วัย 1 ขวบ อาหาร 3 มื้อจะกลายมาเป็นอาหารหลัก ขณะที่นมแม่ยังคงมีคุณค่า เพราะนมแม่เป็นแหล่งโภชนาการสำคัญที่ช่วยปูพื้นฐานให้ทั้งสมองและร่างกายของลูกเติบโตอย่างมั่นคง ด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด โดยเฉพาะแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทในการพัฒนาการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาท ให้การส่งสัญญาณเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ การเลือกเมนูอาหารเด็กในช่วงวัยนี้จึงไม่ใช่แค่เรื่องให้อิ่มท้อง แต่เป็นโอกาสเติมเต็มอาหาร 5 หมู่ เพื่อสนับสนุนการเติบโตของร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางสมอง ให้ลูกน้อยมีพื้นฐานการเรียนรู้ที่ดี คิดไว และพร้อมเปิดรับโลกกว้างอย่างมั่นใจ

บทความที่เกี่ยวข้อง

- 5 อาหารเสริมให้ลูกฉลาด กินอะไรให้ลูกฉลาด พัฒนาสมองลูก
- รับมือยังไง เมื่อลูกมีอาการวัยทอง 1 ขวบ ลูก 1 ขวบ ร้องกรี๊ดเอาแต่ใจ
- อาหารเด็ก 6-12 เดือน อาหารเด็กทารก ทำตามง่าย พร้อมวิธีทำ
- โจ๊กเด็ก เมนูเริ่มต้นสำหรับลูกน้อย มีประโยชน์ ช่วยเสริมโภชนาการลูก
- เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดจากอะไร อาการเด็กขาดธาตุเหล็กป้องกันได้

อ้างอิง:

1. ลูกไม่ยอมกินข้าว ปัญหาเด็กเล็กที่แก้ไขได้ , โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
2. ตำรับอาหารสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1 – 5 ปี , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
3. อาหารวัยทารก , ฝ่ายโภชนาการ
4. คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก , สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
5. FAO/WHO. Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition: Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation (2nd Edition), FAO/WHO 2004.
6. Butte N, Cobb K, Dwyer J et al. The start healthy feeding guidelines for infants and toddlers. J Am Dietetic Assoc 2004; 104 (3): 442-454.
7. สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ฉบับปรับปรุงใหม่ พ.ศ. 2568 , กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
8. อาหารทารกอายุ 9 – 12 เดือน , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
9. โภชนาการสำหรับหญิงให้นมบุตร และทารกแรกเกิด – 23 เดือน , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
10. “ซุปผักโขม” สุดยอดอาหารมื้อแรกในชีวิตของลูกตัวจิ๋ว , โรงพยาบาลพญาไท
11. ไอโอดีน ขาดก็ไม่ได้ เกินก็ไม่ดี , โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

อ้างอิง ณ วันที่ 1 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้