



เมนูผักโขมนักคิด

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการลูกน้อย

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

เมนู “ผักโขมนักคิด” ที่เรานำมาแนะนำให้คุณแม่ยุคใหม่ นอกจากจะหน้าตาดี สีสันสดใส ยังเปี่ยมด้วยคุณค่าทางโภชนาการและสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาการทางสมองของลูก

Ingredients

- อาหารเสริมธัญพืชสูตรเริ่มต้น 3 ช้อนโต๊ะพูน

- น้ำสุกอุ่น 4 ออนซ์
- ใบผักโขมต้มสุกบดละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- เนื้อไก่บดต้มสุก 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ต้กอาหารเสริมธัญพืชสูตรเริ่มต้น ลงในน้ำสุกอุ่น คนให้เข้ากัน



ตามด้วยผักโขม และเนื้อไก่บด คนให้เข้ากันพร้อมจัดรับประทาน

ชวนให้รู้

- ผักโขมเป็นแหล่งวิตามินเอ วิตามินซี และมีธาตุเหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัสสูง นอกจากนั้น ผักโขมยังมีเส้นใยอาหารมาก จึงช่วยการทำงานของระบบขับถ่ายได้ดี
- เด็กในวัย 6 เดือน มีความต้องการธาตุเหล็กมากขึ้น คุณแม่อาจเตรียมเมนูที่มีผักโขมให้ลูกน้อย จะช่วยให้ได้รับธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น
- ควรเลือกใช้อยอดอ่อนของผักโขมและส่วนใบเท่านั้น ล้างให้สะอาด ต้มในน้ำเดือดจัด ใช้เวลาที่สั้นที่สุด (30-60 วินาที) ตักขึ้นแช่น้ำเย็นทันที เพื่อรักษาคุณค่าอาหารไว้ แล้วนำไปครูดให้ละเอียด จึงนำไปผสมในอาหารต่างๆได้
- เนื้อไก่ให้โปรตีน ช่วยให้เจริญเติบโต แข็งแรง ควรเลือกใช้เนื้อสันในไก่ ที่มีความนุ่ม และไม่เหนียว และให้เนื้อสัมผัสที่ดีในการฝึกบดเคี้ยวอาหาร