



วิธีเตรียมผักและผลไม้บดเป็น เมนู อร่อย เสริมโภชนาการลูกน้อย

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการลูกน้อย

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

เมื่อลูกอายุ 6 เดือนระบบย่อยอาหารและการดูดซึมจะเริ่มทำงานดีขึ้น ถึงเวลาแล้วที่คุณควรเสริมพัฒนาการด้านการเคี้ยวและการรับรส พร้อมสร้างความคุ้นเคยกับรสชาติของผัก-ผลไม้ที่มีประโยชน์

สำคัญที่สุดคุณพ่อ-คุณแม่ควรใส่ใจเรื่องความสะอาดของวัตถุดิบ อุปกรณ์ และภาชนะในทุกขั้นตอนของการเตรียมและการปรุงอยู่เสมอ ก่อนอื่นคุณพ่อ-คุณแม่ต้องเข้าใจถึงระยะเวลาที่ใช้ในการเตรียมและการปรุงเสียก่อน ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามประเภทของผักหรือผลไม้ที่ใช้ในการนำมาบดเป็นเมนูน่าทานสำหรับลูกน้อย โดยผักและผลไม้ที่ต้องนำมาต้มให้สุกก่อนให้ทารกกินได้แก่

Ingredients

- ผลไม้ที่เหมาะสม - แอปเปิ้ล แอปริคอต อินทผลัม ลูกพีช ลูกแพร์ และลูกพลัม
- ผักที่เหมาะสม - ถั่ว แครอท กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่ ถั่วลันเตา ฟัก มันฝรั่ง หัวไชเท้า มันเทศ ฟักทอง ผักโขม บวบ เห็ด

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

ระยะเวลาที่ใช้ในการเตรียมและการปรุงจะแตกต่างกันไปตามผักหรือผลไม้ที่เลือกใช้ โดยกรรมวิธีในการทำเมนูนี้จะมีขั้นตอนแสนง่าย ดังนี้

ล้างผักหรือผลไม้ ปอกเปลือก (ถ้าจำเป็น) และหั่นผักหรือผลไม้เป็นชิ้นเล็กๆ



ใส่ผักหรือผลไม้ที่หั่นแล้วลงในกระทะขนาดเล็กๆ เทน้ำให้พอท่วม นำไปต้มจนเดือด และเคี่ยวให้นุ่ม

เทน้ำออก โดยเก็บน้ำไว้ส่วนหนึ่งสำหรับใช้เติมในอาหารบด สำหรับเด็กทารก 6-8 เดือน ให้นำผักหรือผลไม้ไปบดผ่านตะแกรงหรือเครื่องปั่นจนละเอียดเสียก่อน จากนั้นให้เติมน้ำต้มที่เก็บไว้ลงไปจนกว่าจะได้เนื้อสัมผัสตามต้องการ เมื่อเด็กทารกเริ่มโตขึ้นให้บดด้วยส้อม และเติมน้ำต้มผักหรือผลไม้ลงไปเล็กน้อยเพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่มน่าทานที่สุด

ผักและผลไม้ที่บดแล้วสามารถนำไปแช่แข็งเพื่อใช้ในครั้งต่อไปได้



เพื่อความสะอาดและรวดเร็ว ควรใส่ผักหรือผลไม้สดลงในถาดน้ำแข็งและแช่ช่องแข็ง ก้อนผักหรือผลไม้สดแช่แข็งแต่ละก้อนจะมีปริมาณเท่ากับ 1 ช้อนโต๊ะ ซึ่งเป็นปริมาณที่เหมาะสมสำหรับทารกเริ่มกินอาหารเสริมนั่นเอง

**หมายเหตุ: หากลูกกินผักหรือผลไม้สดแช่แข็งไม่หมด ควรทิ้งส่วนที่เหลือทันทีและอย่านำไปแช่ตู้เย็นหรือแช่แข็งอีกครั้ง