คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมอาหารตามช่วงวัย
บทความ

เมนูอาหารเด็ก 3 ขวบ ทำตามง่าย ถูกหลักโภชนาการพร้อมวิธีทำ

เม.ย. 24, 2025

10นาที

เด็กวัย 3 ขวบ เป็นวัยที่ต้องเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยเรียน สารอาหารที่ได้รับในช่วงวัยนี้ต้องเหมาะสมทั้งปริมาณและคุณภาพ ให้ร่างกายได้รับพลังงานที่เหมาะสมตามวัยเพื่อใช้ในการสร้างเซลล์สมอง เสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูก รวมถึงระบบภูมิคุ้มกัน เนื่องจากเป็นวัยที่สนุกสนานกับการเรียนรู้สิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ อาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ

คำถามที่พบบ่อย

ลูก 3 ขวบแล้วแต่ยังกินข้าวคำน้ำคำอยู่เลยค่ะ แบบนี้ปกติไหมคะ หรือว่าเขาเคี้ยวไม่เป็น?

คลิก

เข้าใจความกังวลของคุณแม่เลยค่ะ! จริงๆ แล้วเด็กวัยนี้ส่วนใหญ่จะสามารถเคี้ยวอาหารที่มีเนื้อสัมผัสหยาบขึ้นได้แล้ว แต่บางคนอาจจะยังติดความสบายจากการกินอาหารเหลวๆ อยู่ค่ะ ลองสังเกตดูว่าเวลาเขากินขนมกรอบๆ หรือผลไม้ชิ้นเล็กๆ เขาสามารถเคี้ยวได้ดีไหม ถ้าเคี้ยวได้ปกติ การกินข้าวคำน้ำคำก็อาจจะเป็นแค่นิสัยที่ต้องค่อยๆ ปรับกันไปค่ะ แต่หากน้องดูจะมีปัญหาในการเคี้ยวอาหารทุกชนิดจริงๆ หรือสำลักบ่อยครั้ง การปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินพัฒนาการกล้ามเนื้อในช่องปากคือทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

ลูกไม่ยอมกินผักเลยค่ะ จะเขี่ยผักออกจากจานตลอด แบบนี้เขาจะขาดวิตามินไหมคะ?

คลิก

เป็นปัญหาคลาสสิกของวัยนี้เลยค่ะที่เด็กๆ มักจะปฏิเสธผัก คุณแม่ไม่ต้องกังวลเรื่องการขาดวิตามินในทันทีนะคะ เพราะเขายังสามารถได้รับวิตามินและแร่ธาตุจาก "ผลไม้" ที่เขายอมทานได้อยู่ค่ะ หน้าที่ของเราคือพยายามเสนอผักในรูปแบบต่างๆ ต่อไปโดยไม่บังคับ เช่น หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ซ่อนในไข่เจียว หรือทำเป็นซุปค่ะ แต่หากน้องปฏิเสธทั้งผักและผลไม้ทุกชนิดจนน่าเป็นห่วง การปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการเด็กก็เป็นสิ่งที่ควรทำค่ะ

ลูก 3 ขวบควรจะกินนมวันละกี่แก้วคะ? กลัวเขาจะอิ่มนมจนไม่ยอมกินข้าว

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยค่ะ! ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่มักจะแนะนำว่าเด็กในวัยนี้ควรดื่มนมประมาณ 2-3 แก้วต่อวัน (ประมาณ 400-600 มิลลิลิตร) ก็เพียงพอต่อความต้องการแคลเซียมแล้วค่ะ การดื่มนมมากเกินไปอาจจะทำให้น้อง "อิ่มนม" จนไม่ยอมทานอาหารมื้อหลักที่มีสารอาหารหลากหลายกว่าจริงๆ ค่ะ ลองเสิร์ฟนมหลังมื้ออาหารหรือเป็นมื้อว่างแทนที่จะให้ดื่มก่อนอาหารดูนะคะ หากคุณแม่มีความกังวลเรื่องโภชนาการโดยรวมของน้อง การปรึกษาคุณหมอเด็กจะช่วยวางแผนที่เหมาะสมให้ได้ค่ะ

สรุป

- อาหารเด็ก 3 ขวบ ควรได้รับครบถ้วนทุกหมวดหมู่ มีปริมาณที่เพียงพอ และมีความหลากหลาย เนื่องจากเป็นวัยที่ซุกซน มีพัฒนาการกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้น และมีความสนุกสนานกับการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว
- ในวัยนี้เด็กควรได้รับพลังงานเฉลี่ยวันละ 1,200 กิโลแคลอรี (kcal) รวมถึงควรได้รับโปรตีน 1.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน หรือเฉลี่ยประมาณ 25 กรัมต่อวัน เพื่อให้เหมาะสมต่อกิจวัตรในแต่ละวันของลูก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเด็ก 3 ขวบ ควรเป็นอย่างไร
- เด็ก 3 ขวบควรหนักเท่าไร ต้องได้รับพลังงานต่อวันเท่าไร
- อาหารเด็ก 3 ขวบ ใน 1 วันควรกินอะไรบ้าง
- ไอเดียการแบ่งอาหารแต่ละมื้อ
- ปัญหาการกินของเด็ก 3 ขวบที่พบบ่อย พร้อมวิธีแก้ไข
- เด็ก 3 ขวบจำเป็นต้องกินอาหารเสริมไหม
- 10 สูตรอาหารสำหรับเด็ก 3 ขวบ

อาหารเด็ก 3 ขวบ ควรเป็นอย่างไร

อาหารเด็ก 3 ขวบ จำเป็นต้องเน้นพลังงานและสารอาหารมากขึ้น เนื่องจากเป็นวัยที่ซุกซน มีพัฒนาการกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้น และมีความสนุกสนานกับการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว สารอาหารที่เด็กวัย 3 ขวบควรได้รับต้องครบถ้วนทุกหมวดหมู่ มีปริมาณที่เพียงพอ และมีความหลากหลาย เพราะในวัยนี้เด็กจะสามารถเริ่มรับประทานได้ด้วยตนเอง และจะเริ่มเลือกรับประทานอาหาร ดังนั้นอาหารเด็ก 3 ขวบ จึงควรชวนให้ลูกน้อยรู้สึกอยากรับประทานอาหารมากขึ้น รวมถึงช่วยสร้างภูมิต้านทานที่ดีให้แก่ลูกได้อีกด้วย

เด็ก 3 ขวบควรหนักเท่าไร ต้องได้รับพลังงานต่อวันเท่าไร

เด็กวัย 3 ขวบ สามารถคำนวณน้ำหนักตัวในเบื้องต้นได้ โดยใช้สูตร (อายุ (ปี) * 2) + 8 = น้ำหนัก (กิโลกรัม) และ มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 13-13.5 กิโลกรัม หรืออาจแตกต่างจากนี้ได้เล็กน้อย เนื่องจากเด็กผู้ชายก่อน 5 ขวบมีแนวโน้มน้ำหนักมากกว่าเด็กผู้หญิง ก่อนที่อัตราการเพิ่มของน้ำหนักเด็กจะปรับเปลี่ยนอีกครั้ง และในวัยนี้เด็กควรได้รับพลังงานเฉลี่ยวันละ 1,200 กิโลแคลอรี (kcal) รวมถึงควรได้รับโปรตีน 1.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน หรือเฉลี่ยประมาณ 25 กรัมต่อวัน เพื่อให้เหมาะสมต่อกิจวัตรในแต่ละวันของลูก

อาหารเด็ก 3 ขวบ ใน 1 วันควรกินอะไรบ้าง

เด็กวัย 3 ขวบ ต้องได้รับพลังงานและโปรตีนที่เพียงพอจากอาหาร 3 มื้อหลัก และอาหารว่าง 2 มื้อ โดยใน 1 วัน เด็กวัย 3 ขวบ ควรได้รับสารอาหาร ดังนี้

- **ข้าว แป้ง ขนมปัง :** วันละ 3 ทัพพี : มีคาร์โบไฮเดรตซึ่งให้พลังงานแก่ร่างกาย
- **เนื้อสัตว์ :** วันละ 3 ช้อนกินข้าว : มีโปรตีน ซึ่งเป็นสารอาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- **ผักใบเขียว :** วันละ 6 ช้อนกินข้าว : เป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุ พร้อมกากใยอาหาร
- **ผลไม้ :** วันละ 3 ส่วน : มีวิตามินที่สำคัญ คือ วิตามินซี กากใย แร่ธาตุ
- **นม :** วันละ 2 แก้ว : มีแร่ธาตุและแคลเซียม
- **อาหารว่างแทนขนมขบเคี้ยว :** น้ำผลไม้ ขนมไทยหวานน้อย หรือธัญพืช : ให้ไขมันซึ่งช่วยในการดูดซึมวิตามินต่าง ๆ

ไอเดียการแบ่งอาหารแต่ละมื้อ

การแบ่งมื้ออาหาร ถือว่ามีความสำคัญ เพื่อแบ่งสัดส่วนของอาหารให้เหมาะสม และมีความหลากหลาย ได้รับพลังงานและ สารอาหารในแต่ละประเภทที่ครบถ้วนในแต่ละวัน ดังนี้

- **มื้อเช้า :** ข้าว 1 ทัพพี + เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว + ผักใบเขียว 1 ช้อนกินข้าว+ ผลไม้ 1/2 ส่วน
- **อาหารว่างเช้า :** นม 1 แก้ว และผลไม้ 1 ส่วน
- **มื้อกลางวัน :** ข้าว 1 ทัพพี + เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว + ผักใบเขียว 2 ช้อนกินข้าว+ ผลไม้ 1/2 ส่วน
- **อาหารว่างบ่าย :** น้ำผลไม้ หรือขนม หรือธัญพืช หรือนม 1 แก้ว
- **มื้อเย็น :** ข้าว 1 ทัพพี + เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว + ผักใบเขียว 3 ช้อนกินข้าว+ ผลไม้ 1/2 ส่วน

ปัญหาการกินของเด็ก 3 ขวบที่พบบ่อย พร้อมวิธีแก้ไข

เด็กวัย 3 ขวบมักพบปัญหาไม่ยอมรับประทานอาหาร หรือเลือกรับประทานอาหารมากขึ้น โดยมีสาเหตุมากมาย เช่น การโดนบังคับให้รับประทาน รู้สึกเบื่ออาหาร หรือต้องการเรียกร้องความสนใจ ทำให้คุณแม่มีความกังวลต่อการเจริญเติบโตรวมถึงพัฒนาการต่าง ๆ ของลูกน้อยจะช้าลง คุณพ่อคุณแม่ต้องหาวิธีที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละคน เพื่อดึงดูดความสนใจในการรับประทานอาหารเสริมภูมิคุ้มกันเด็ก ดังนี้

- เมื่อเด็กไม่ยอมรับประทานอาหาร คุณพ่อคุณแม่ต้องไม่ว่ากล่าวตำหนิทันที แต่ใช้ความอดทนในการพยายามให้ลูกรับประทาน
- การตกแต่งจานให้ดูน่าสนใจ หรือการเลือกใช้วัตถุดิบที่มีประโยชน์และเด็กชื่นชอบ เพื่อให้ลูกสามารถรับประทานอาหารได้ดีขึ้น ได้รับอาหารในปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกาย
- พยายามจัดตารางเวลารับประทานอาหารให้ชัดเจนตรงกันในทุกวัน ทั้งเมนูหลักและเมนูอาหารว่าง
- สร้างบรรยากาศระหว่างมื้ออาหารให้มีความสุข ช่วยกระตุ้นการรับประทานอาหาร
- หลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนระหว่างรับประทานอาหาร เพื่อไม่ให้เบี่ยงเบนความสนใจในอาหารของลูก
- หากลูกไม่ยอมรับประทานอาหารติดต่อกันนานหลายวัน และมีภาวะน้ำหนักตัวเริ่มลดลง ควรรีบไปปรึกษาหมอเพื่อประเมินวิธีแก้ไขต่อไป

เด็ก 3 ขวบจำเป็นต้องกินอาหารเสริมไหม

อาหารเสริมในเด็ก เหมาะสำหรับเด็กที่รับประทานอาหารได้น้อยจนอาจทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร ซึ่งต้องให้แพทย์เป็นผู้พิจารณาการให้อาหารเสริมตามความเหมาะสมกับเด็กแต่ละคน โดยคุณพ่อคุณแม่ควรเน้นการให้ลูกรับประทานอาหารให้ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ฝึกฝนวินัยในการรับประทาน

อาหารให้ตรงตามเวลาที่กำหนด และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกในการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ โดยเฉพาะผักผลไม้ ซึ่งเป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุ และกากใยที่จำเป็นแก่ร่างกาย อีกทั้งการให้วิตามินหรืออาหารเสริมสำหรับเด็กที่รับประทานได้ตามปกติ นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังอาจส่งผลกระทบแก่ร่างกายได้

10 สูตรอาหารสำหรับเด็ก 3 ขวบ

หากคุณพ่อคุณแม่คิดไม่ออกว่าในแต่ละวันจะทำเมนูอะไรให้แก่ลูกน้อยดี และให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน เพียงพอต่อการเจริญเติบโตที่ดี เราได้รวม 10 สูตรอาหารสำหรับเด็กวัย 3 ขวบ ไว้ดังนี้

ข้าวต้มปลา

ส่วนผสม

- ข้าวสวย, เนื้อปลาช่อน, ตำลึง

วิธีทำ

- ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวสวยต้มจนนิ่ม
- นำตำลึงมาใส่ และใส่เนื้อปลาช่อนต้มจนสุก ปิดไฟ ราดน้ำมันพืช

ข้าวผัดไข่ ผัก 3 สี

ส่วนผสม

- ข้าวสวย, เนื้อปลาแซลมอน, ไข่ไก่, แครอท, ฟักทอง, บรอกโคลี

วิธีทำ

- ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ผัดเนื้อปลาแซลมอนกับไข่ไก่
- นำข้าวสวยมาผัด ใส่แครอท, ฟักทอง, บรอกโคลี ให้เข้ากัน

โจ๊กข้าวกล้องไก่ใส่เผือก

ส่วนผสม

- ข้าวกล้องหุงนิ่ม, เนื้อไก่, เผือก

วิธีทำ

- ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวกล้อง เนื้อไก่ และเผือกต้มต่อจนนิ่ม
- ตุ๋นจนนิ่มพร้อมเสิร์ฟ

แกงจืดไข่น้ำหมูสับ

ส่วนผสม

- ไข่ไก่ เนื้อหมูบด หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ

วิธีทำ

- ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่เนื้อหมูบดปั้นก้อนเล็กต้มจนสุก
- ใส่หอมหัวใหญ่ และมะเขือเทศลงในน้ำซุปต้มจนนิ่มเล็กน้อย
- ตีไข่ไก่ให้เข้ากัน ใส่ลงในน้ำซุป ปิดไฟ เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

พะโล้ไข่นกกระทา

ส่วนผสม

- ไข่นกกระทาต้ม หมูสันในบด มันฝรั่ง แครอท

วิธีทำ

- ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ผัดหมูสันในบดจนสุก ใส่มันฝรั่ง และแครอท ผัดรวมกัน
- เติมน้ำซุป ใส่ไข่นกกระทาต้ม เติมซีอิ๊วดำหวาน และเคี่ยวส่วนผสมจนนิ่ม เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยหุงนิ่ม

เกี๊ยวน้ำตับไก่

ส่วนผสม

- แผ่นแป้งเกี๊ยว, ตับไก่บด, เนื้อไก่บด, แครอท, เบบี้ฮ่องเต้

วิธีทำ

- ตัดแผ่นแป้งเกี๊ยว 1 แผ่น แบ่งเป็น 4 ส่วน ผสมเนื้อไก่บด และตับไก่บด กับแครอท เป็นไส้เกี๊ยว
- ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่แป้งเกี๊ยวที่ห่อเรียบร้อยต้มจนสุก ใส่เบบี้ฮ่องเต้ต้มจนนิ่ม ปิดไฟราดด้วยน้ำมันพืช

ราดหน้าเห็ดหอมปลาเก๋า

ส่วนผสม

- เส้นใหญ่, เนื้อปลาเก๋า, เห็ดหอมสด, แครอทหั่นเต๋า

วิธีทำ

- ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ผัดเส้นใหญ่กับซีอิ๊วดำหวาน ผัดให้เข้ากัน ตักพักใส่จาน
- ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่เนื้อปลาเก๋า ตามด้วยเห็ดหอมสด และแครอท ต้มจนสุก เติมแป้งข้าวโพดละลายน้ำ คนตลอดเวลาจนได้น้ำราดข้นเล็กน้อย
- นำน้ำราดหน้ามาราดบนเส้นใหญ่ที่ผัดพักไว้ในจาน

ไข่ตุ๋นแซลมอน

ส่วนผสม

- ไข่ไก่, เนื้อปลาแซลมอนหั่นเต๋า, ปวยเล้ง, ข้าวสวย

วิธีทำ

- ตีไข่ไก่ให้เข้ากันกับน้ำซุป และกรองด้วยกระชอน
- ใส่ข้าวสวย เนื้อปลาแซลมอน และปวยเล้งลงในถ้วย และนำไข่ไก่ผสมน้ำซุปราดลงไป จากนั้นนำไปนึ่งจนสุก

บะหมี่หยกเต้าหู้ไข่

ส่วนผสม

- บะหมี่หยก, เนื้อปลากะพง, ผักกวางตุ้ง, เต้าหู้ไข่

วิธีทำ

- นำเส้นบะหมี่หยกตัดให้สั้นแล้วลวกให้นิ่มเล็กน้อย และลวกเนื้อปลากะพงจนสุก ตักพักใส่ชาม
- ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ผักกวางตุ้ง และเต้าหู้ไข่ต้มให้นิ่ม แล้วนำไปราดลงบนบะหมี่หยกที่ โรยน้ำมันพืช

แพนเค้กข้าวโอ๊ต กีวี สตรอเบอรี่

ส่วนผสม

- ข้าวโอ๊ต, ไข่ไก่ ,นมสด, เนยจืด, กีวี/สตรอเบอรี่/บลูเบอรี่ หั่นชิ้นเล็ก

วิธีทำ

- ผสมข้าวโอ๊ต นมสด และไข่ไก่
- ตั้งกระทะใส่เนยจืดจนละลาย ใส่แป้งแพนเค้กที่ผสมลงไปจนสุก เสิร์ฟพร้อมกีวี/สตรอเบอรี่/บลูเบอรี่

อาหารสำหรับเด็กวัย 3 ขวบ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจเป็นพิเศษ เพื่อให้ลูกเติบโตอย่างมีพัฒนาการที่สมวัยทั้งทางร่างกายและสติปัญญา ซึ่งอาหารที่เหมาะสมควรมีคุณค่าครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และมีปริมาณรวมถึงพลังงานที่ดีอย่างเหมาะสม ช่วยให้ลูกสุขภาพแข็งแรง เจริญเติบโตมีน้ำหนักตัวตามเกณฑ์ พร้อมเรียนรู้กับสภาพแวดล้อมใหม่ และยังช่วยเสริมสร้างเกราะภูมิคุ้มกันเชื้อโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- วัยทอง 1 ขวบ ลูกเริ่มดื้อ รับมือวัยทองเด็ก 1 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 2 ขวบ ลูกดื้อมาก รับมือวัยทองเด็ก 2 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 3 ขวบ ลูกกรี๊ดเอาแต่ใจ รับมือวัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี
- ลูกพูดติดอ่าง ลูกพูดไม่ชัด เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ไขลูกพูดติดอ่าง
- อาการออทิสติกเทียม ลูกไม่สบตาเรียกไม่หัน เสียงออทิสติกหรือเปล่า
- เด็กติดโทรศัพท์ ลูกติดจอก่อนวัยแก้ยังไงดี พร้อมวิธีรับมือ
- เด็กสมาธิสั้น ลูกอยู่ไม่นิ่ง พร้อมวิธีรับมือที่พ่อแม่ควรรู้
- เด็กพัฒนาการเร็ว ลูกฉลาดเกินวัย มีสัญญาณอะไรบ้าง
- เด็กพัฒนาการช้าเป็นยังไง พร้อมวิธีสังเกตเมื่อเด็กมีพัฒนาการล่าช้า
- เด็กเรียนรู้ช้า ไอคิวต่ำ มีลักษณะอย่างไร พร้อมวิธีกระตุ้นพัฒนาการลูก
- ลูกเป็นผื่นแดงทั้งตัว ปัญหาผื่นทารก พร้อมวิธีดูแลลูก

อ้างอิง:

1. ตำรับอาหารสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1 – 5 ปี, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
2. อาหารเสริมพัฒนาการลูกน้อยวัยอนุบาล, โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์
3. การเจริญเติบโตตามวัย น้ำหนัก ส่วนสูงและเส้นรอบศีรษะ, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ
4. กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตเด็กอายุ 0-5 ปี และ 6-19 ปี, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
5. เมนูอาหาร 7 วัน สำหรับเด็กอายุ1-3 ปี, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
6. ลูกไม่ยอมกินข้าว 3 ขวบ ควรทำอย่างไร, Helloคุณหมอ
7. หมอย้ำพ่อแม่ให้ลูกกิน “วิตามินเสริม” อาจส่งผลร้าย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

อ้างอิง ณ วันที่ 29 ตุลาคม 2567

แชร์ตอนนี้