รวมบทความ แนะนำอาหารที่ควรทานของเด็กวัยแรกเกิด - 1 ปี
บทความ

อาหารตามวัย แนวทางโภชนาการสำหรับเด็กแรกเกิดถึง 5 ขวบ

มิ.ย. 5, 2025

15นาที

การให้อาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัยของเด็ก มีส่วนสำคัญต่อพัฒนาการของเด็ก การเจริญเติบโตเต็มศักยภาพของร่างกายและสมองขึ้นอยู่กับการได้รับอาหารที่เหมาะสมตามวัย และมีสารอาหารหลากหลายครบถ้วน ซึ่งจะส่งผลดีต่อระบบประสาท ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบทางเดินอาหาร และระบบเผาผลาญ ทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มาดูกันว่า อาหารตามวัย ที่เหมาะสมเป็นอย่างไร

สรุป

- การได้รับอาหารตามวัย ช่วยส่งเสริมโภชนาการที่เหมาะสม ทำให้ร่างกายและสมองของเด็กเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการสมวัย สมองดี มีสุขภาพแข็งแรง และลดโอกาสเจ็บป่วยได้
- อาหารตามวัยสำหรับเด็กแรกเกิด – 6 เดือน ได้แก่ นมแม่ ควรให้นมแม่อย่างเดียวในช่วงนี้ โดยไม่ต้องเสริมอาหารเหลวหรือเครื่องดื่มอื่นเพิ่มเติม
- เด็ก 6 เดือนขึ้นไป สามารถเสริมอาหารตามวัย โดยควบคู่ไปกับการให้นมแม่
- เด็ก 1 ปีขึ้นไป จากเดิมที่กินนมแม่เป็นหลัก ปรับเป็นกินอาหารหลัก 3 มื้อ และเสริมด้วยนมแม่ไปจนถึง 2 ปี

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารตามวัย สำหรับเด็กแรกเกิด – 6 เดือน
- อาหารตามวัย สำหรับเด็ก 6 เดือน – 1 ปี
- อาหารตามวัย สำหรับเด็ก 1 – 2 ปี
- อาหารตามวัย สำหรับเด็ก 3 – 5 ปี
- เคล็ดลับการจัดอาหารตามวัยสำหรับคุณพ่อคุณแม่
- สัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

อาหารตามวัย สำหรับเด็กแรกเกิด – 6 เดือน

ในช่วง 6 เดือนแรกสำหรับลูกน้อย นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก เพราะมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม รวมถึง แอลฟาแล็ค-สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก ในนมแม่ยังมีวิตามินที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่าง ๆ ถ้าคุณแม่มีสุขภาพดี สามารถให้นมแม่ได้อย่างสม่ำเสมอ และลูกน้อยมีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์ การให้นมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอต่อความต้องการของลูกน้อยในช่วงวัยนี้

ในกรณีที่คุณแม่ไม่สามารถให้นมแม่ได้ และมีความจำเป็นทางการแพทย์ ให้ปรึกษาแพทย์ โดยโภชนาการที่แพทย์แนะนำ จะเป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเติบโตและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ข้อควรระวัง ไม่จำเป็นต้องให้อาหารเหลวหรือเครื่องดื่มอื่นเพิ่มเติม เช่น น้ำเปล่า น้ำผลไม้ น้ำผึ้ง หรือข้าวต้ม การให้อาหารหรือเครื่องดื่มอื่นที่ไม่ใช่นมแม่แก่ทารกที่มีอายุน้อยกว่า 6 เดือน อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพหลายประการ เช่น ท้องอืด ท้องผูก ท้องเสีย อาการแพ้อาหาร และในกรณีที่รุนแรง อาจทำให้เกิดภาวะลำไส้อุดตัน หรือหัวใจหยุดเต้น เป็นอันตรายถึงชีวิตได้ เนื่องจากระบบการย่อยอาหารของทารกในวัยนี้ยังพัฒนาไม่เต็มที่ นอกจากนี้ การให้อาหารอื่นจะทำให้ทารกดูดนมแม่น้อยลง ส่งผลให้ปริมาณน้ำนมแม่ซึ่งเป็นอาหารหลักลดลงตามไปด้วย

อาหารตามวัย สำหรับเด็ก 6 เดือน – 1 ปี

เมื่อลูกน้อยอายุครบ 6 เดือน นอกจากนมแม่แล้ว คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มให้อาหารตามวัย ควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้ลูกได้รับพลังงานและสารอาหารที่ครบถ้วน เพียงพอกับความต้องการในการเจริญเติบโต

การเริ่มต้นอาหารเสริม ในช่วงแรกควรเริ่มจากอาหารที่บดละเอียด เช่น ข้าวบด ผักสุกบด ผลไม้สุกบด เพื่อให้ลูกน้อยฝึกกลืนและย่อยอาหาร เมื่อลูกน้อยคุ้นเคยกับอาหารบดแล้ว สามารถค่อย ๆ เริ่มเพิ่มโปรตีนจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น ไข่แดง ตับบด ปลา ซึ่งอุดมไปด้วยโปรตีนและธาตุเหล็กที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต

เพิ่มความหลากหลาย ให้ลูกน้อยได้ลองอาหารหลากหลายชนิดสลับกันไป ทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ผัก และผลไม้ เพื่อให้ได้รับสารอาหารหลากหลายครบถ้วน โดยเฉพาะผักใบเขียวและผักสีส้ม เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักกาดขาว ฟักทอง แครอท และผลไม้รสไม่หวานจัด เช่น กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก ส้ม ซึ่งเป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร

เพิ่มเนื้อสัมผัสของอาหาร เมื่อลูกน้อยเริ่มเคี้ยวและกลืนได้ดีขึ้น ให้ค่อย ๆ เพิ่มเนื้อสัมผัสของอาหารจากบดละเอียดเป็นบดหยาบ เช่น เปลี่ยนจากข้าวบดเป็นโจ๊ก ข้าวต้ม ตามลำดับ เพื่อให้ลูกน้อยคุ้นเคยกับอาหารที่มีลักษณะเป็นชิ้นเล็ก ๆ

เมื่อลูกน้อยอายุ 8-9 เดือน จะเริ่มใช้นิ้วมือหยิบจับสิ่งของได้ คุณพ่อคุณแม่สามารถฝึกให้ลูกน้อยหยิบอาหารกินเองได้ เช่น ฟักทองนึ่ง มันต้มหั่นชิ้นยาว แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่แข็งและเป็นเม็ดเล็ก ๆ เช่น ถั่วลิสง เมล็ดข้าวโพด เพราะอาจทำให้สำลักได้

คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มต้นอาหารตามวัย ให้ลูกน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไป และควรสังเกตอาการแพ้อย่างใกล้ชิด โดยให้ลูกลองอาหารใหม่ทีละชนิด และเว้นระยะ 2-3 วัน เพื่อสังเกตอาการแพ้ เช่น ผื่นขึ้น ท้องเสีย อาเจียน หรือหายใจลำบาก ก่อนจะเริ่มให้ลองอาหารชนิดใหม่

ตัวอย่างเมนูแนะนำ

1. ข้าวบดฟักทอง (สำหรับเด็ก 6 เดือน)

ส่วนผสม:

- นมแม่
- ไข่แดงต้มสุกบดละเอียด
- ข้าวสวย
- ฟักทองต้มสุก

วิธีทำ:

นำนมแม่ผสมกับฟักทองและข้าวสวย บดรวมกันจนละเอียดเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้น ตักใส่ชาม โรยหน้าด้วยไข่แดงบดละเอียด พร้อมเสิร์ฟให้ลูกน้อย

2. ไข่ตุ๋นเนื้อนุ่ม (สำหรับเด็ก 10 เดือน)

ส่วนผสม:

- ไข่ไก่
- เต้าหู้ไข่
- ฟักทอง
- ข้าวสวย

วิธีทำ:

ตีไข่แดงและไข่ขาวให้เข้ากัน ใส่น้ำเปล่าลงไปตีให้เป็นเนื้อเดียวกัน นำฟักทองและเต้าหู้ไข่ไปต้ม โดยจะต้องปอกเปลือกฟักทองให้สามารถบดได้ จากนั้นนำฟักทองไปบดให้ละเอียด หั่นเต้าหู้ไข่เป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ นำไข่ที่ตีไว้ไปนึ่งในหม้อนึ่ง ปิดฝาตั้งไว้ประมาณ 2 นาที จากนั้นใส่ฟักทอง ข้าวสวย และเต้าหู้ไข่ลงไป จับเวลาอีก 5 นาที เป็นอันเสร็จ พร้อมเสิร์ฟให้ลูกน้อย

3. กล้วยน้ำว้าบดนมแม่ (สำหรับเด็ก 6 เดือน)

ส่วนผสม:

- กล้วยน้ำว้าสุก
- นมแม่
- ข้าวกล้องสุก
- น้ำต้มสุก

วิธีทำ:

บดข้าวกล้องสุกให้ละเอียด หั่นกล้วยน้ำว้าเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปั่นรวมกับน้ำต้มสุก จากนั้นผสมด้วยนมแม่อุ่น ๆ พร้อมเสิร์ฟให้ลูกน้อย

อ่านเพิ่มเติม

- อาหารเด็ก 6 เดือน
- อาหารเด็ก 6-12 เดือน
- อาหารเด็ก 7 เดือน
- อาหารเด็ก 9 เดือน
- อาหารเด็ก 8 เดือน
- อาหารเด็ก 11 เดือน
- อาหารเด็ก 10 เดือน

- อาหารเด็ก 1 ขวบ

อาหารตามวัย สำหรับเด็ก 1 – 2 ปี

เมื่อลูกน้อยอายุครบ 1 ปี เด็กวัยนี้ต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น ซึ่งควรได้รับพลังงานจากอาหารหลัก 3 มื้อ และอาหารว่าง 1-2 มื้อ โดยนมจะกลายเป็นเพียงอาหารเสริมเท่านั้น

อาหารตามวัยสำหรับเด็ก 1-2 ปี ควรเป็นอาหารที่หลากหลาย ครบ 5 หมู่ โดยเน้นโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วต่าง ๆ ผักและผลไม้เน้นผักหลากสีสัน เช่น ผักใบเขียวเข้ม ผักสีส้ม ผักสีแดง และผลไม้สด ธัญพืชเต็มเมล็ด ควรเน้นข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารมากกว่าข้าวขาว

ข้อควรระวัง อาหารสำหรับเด็กวัยนี้ควรปรุงสุก อ่อนนุ่ม และหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง ไม่ควรให้ดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวาน น้ำอัดลม และไม่ควรให้ขนมกรุบกรอบเป็นอาหารว่าง

อาหารตามวัย สำหรับเด็ก 2 – 3 ปี

ควรเริ่มฝึกนิสัยการกินที่ดีให้ลูกน้อย ฝึกใช้ช้อนตักอาหารและส้อมจิ้มอาหารได้ด้วยตนเอง หรือฝึกให้ร่วมโต๊ะอาหารกับผู้ใหญ่ เพื่อค่อย ๆ เรียนรู้วินัยในการกิน และใส่ใจกับการกินอาหารในแต่ละมื้อ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และเติบโตแข็งแรงสมวัย

เด็กในวัยนี้มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น จึงควรเสริมสารอาหารที่จำเป็น เพื่อบำรุงกระดูกให้แข็งแรง ด้วยแคลเซียมจากนม โยเกิร์ต และชีส ซึ่งเป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง เด็กควรดื่มนมจืด 2 แก้วต่อวัน เพราะนอกจากจะมีปริมาณแคลเซียมสูงแล้ว นมยังมีอัตราส่วนของแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมไปใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

นอกจากนี้ ร่างกายของเด็กยังต้องการธาตุเหล็กเพื่อการเจริญเติบโตและสร้างภูมิต้านทาน ควรเน้นรับประทานเนื้อสัตว์ ตับ เลือด ไก่ อาหารทะเล และผักใบเขียวเข้ม เช่น ผักโขม คะน้า ตำลึง เป็นต้น

ตัวอย่างเมนูแนะนำ

1. สปาเกตตีซอสไก่

ส่วนผสม:

- เส้นสปาเกตตี
- หอมใหญ่ลอกเปลือก หั่นเต๋า
- มะเขือเทศ หั่นเต๋า

- ไก่สับ
- เนย
- เกลือ
- ซอสมะเขือเทศ
- น้ำมันมะกอก (หรือน้ำมันพืช)
- น้ำเย็น
- น้ำตาลทราย
- ซอสปรุงรสฝาเขียว

วิธีทำ:

หั่นหอมใหญ่และมะเขือเทศเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า จากนั้น ต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือเล็กน้อย ใส่เส้นสปาเกตตีลงไป ต้มประมาณ 9 นาที หรือจนสุกตามชอบ ตักเส้นขึ้นสะเด็ดน้ำ คลุกเส้นกับน้ำมันมะกอก (หรือน้ำมันพืช) เพื่อไม่ให้เส้นติดกัน

ตั้งกระทะ ใส่เนยลงไปผัดจนละลาย ใส่หอมใหญ่ลงไปผัดจนขอบเริ่มใส ใส่มะเขือเทศลงไป ผัดจนนิ่ม ใส่ไก่สับลงไปผัด ใส่เกลือเล็กน้อย ผัดจนไก่สุก ใส่ซอสมะเขือเทศตามชอบ ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำตาลทรายและซอสฝาเขียวเล็กน้อย ปรุงรสตามชอบ ตักซอสราดบนเส้นสปาเกตตี พร้อมเสิร์ฟได้เลย

2. ข้าวผัดไข่ใส่ผักรวม

ส่วนผสม:

- ข้าวกล้อง หุงสุก
- ไข่ไก่
- ผักชี ซอย
- ก้านคะน้า หั่นพอดีคำ
- แครอท ฝานบาง ๆ
- กระเทียม สับละเอียด
- ซีอิ๊วขาว
- น้ำปลา
- น้ำตาลทราย
- พริกไทยป่น
- น้ำมันพืช

วิธีทำ:

เตรียมข้าวกล้องหุงสุก ใส่ในภาชนะ ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำตาล และพริกไทยตามชอบ คลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ เมื่อน้ำมันร้อน ใส่กระเทียมสับลงไปผัดจนหอม ตอกไข่ใส่กระทะ ยีให้ไข่พอแตก ผัดจนไข่เริ่มสุก จึงใส่ข้าวที่ปรุงรสไว้ลงไป ผัดให้เข้ากันกับไข่ ใส่ก้านคะน้าและแครอทลงไป ผัดจนผักเริ่มสุก โรยผักชีซอยลงไป ผัดให้เข้ากัน ชิมรสชาติ ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟได้เลย

3. ซุปฟักทอง

ส่วนผสม:

- ฟักทองนึ่ง
- หอมใหญ่ สับละเอียด
- นมสด
- น้ำเปล่า
- เกลือ & พริกไทย
- น้ำมันมะกอก

วิธีทำ:

บดฟักทองนึ่งพอหยาบ เตรียมไว้ ตั้งหม้อ ใส่น้ำมันมะกอกเล็กน้อย ผัดหอมใหญ่สับจนสุกใส เติมนมสดและน้ำเปล่าลงในหม้อ ใส่ฟักทองบด ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยเล็กน้อย คนให้เข้ากันเคี่ยวจนเดือด ยกลงพักไว้ให้อุ่น เทส่วนผสมลงในเครื่องปั่น ปั่นจนเนื้อเนียนละเอียด เทซุปที่ปั่นแล้วกลับลงหม้อ อุ่นให้ร้อนอีกครั้ง ตักซุปใส่ถ้วย โรยหน้าตามชอบ พร้อมเสิร์ฟได้เลย

อาหารตามวัย สำหรับเด็ก 2 – 5 ปี

เด็กวัย 2-5 ปี เริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น รวมถึงการเลือกรับประทานอาหาร ซึ่งอาจทำให้คุณพ่อคุณแม่กังวลใจ ในวัยนี้จึงควรสร้างเสริมพฤติกรรมการกินที่ดี พัฒนาความหลากหลายของอาหาร เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่หลากหลายเหมาะสมกับวัย

ปัญหาการเลือกกินของเด็กวัยนี้ มักมีสาเหตุจากประสบการณ์ที่ไม่ดี เช่น เนื้อสัตว์เหนียวเกินไป อาหารชิ้นใหญ่ทำให้ติดคอ หรือผักที่มีกลิ่นฉุนและรสขม ดังนั้น เพื่อให้ลูกน้อยมีประสบการณ์ที่ดีในการรับประทานอาหาร ควรเลือกใช้เนื้อสัตว์ส่วนที่นุ่มและหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือสลับกับเต้าหู้ไข่ เพื่อให้ลูกเคี้ยวง่ายขึ้น สำหรับผักผลไม้ ลองเริ่มจากผักหรือผลไม้ที่ลูกชอบ และค่อย ๆ เพิ่มชนิดอื่น ๆ โดยอาจใช้กิจกรรมสนุก ๆ เช่น หั่นผักเป็นชิ้น หรือลวกให้สุก ให้ลูกลองชิม และให้ลูกมีส่วนร่วมในการจัดจานอาหาร เพิ่มสีสันในจานอาหาร เพื่อกระตุ้นความอยากอาหาร

อาหารตามวัย ที่ควรเน้นสำหรับเด็ก 2 -5 ปีได้แก่

- **โปรตีน** เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อและพัฒนาการ เน้นเนื้อสัตว์ กินสลับกับ ไข่ หรือกับอาหารทะเล โดยหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ และเลือกเนื้อสัมผัสที่นุ่ม เคี้ยวง่าย
- **ผักหลากสี** เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และระบบขับถ่าย แนะนำให้เริ่มจากผักใบเขียวที่ไม่มีกลิ่นฉุน เช่น ตำลึง ผักกาดขาว บรอกโคลี หรือผักที่ลูกชอบ และค่อย ๆ เพิ่มผักสีอื่น ๆ เช่น ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ
- **ผลไม้สด** เป็นแหล่งวิตามิน และใยอาหารที่ดี ควรให้ลูกรับประทานผลไม้สด หลากหลายชนิด มื้อละ 8 ชิ้นพอดีคำ หรือกล้วยน้ำว้าขนาดกลาง 1 ผล
- **ข้อควรระวัง** ขนมขบเคี้ยว และอาหารทอด มักมีไขมัน และโซเดียมสูง ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ควรจำกัดปริมาณ และเลือกขนมที่มีประโยชน์

เคล็ดลับการจัดอาหารตามวัยสำหรับคุณพ่อคุณแม่

คุณพ่อคุณแม่สามารถสร้างนิสัยการกินที่ดีให้ลูกน้อยได้ ด้วยเคล็ดลับการจัดอาหารตามวัย ที่ทำตามได้ง่าย ๆ ดังนี้

- **จัดตารางมื้ออาหารให้เป็นเวลา** กำหนดเวลาอาหารให้เป็นประจำ งดกิจกรรมอื่น ๆ ขณะกิน และจำกัดเวลาไม่เกิน 30 นาที เพื่อสร้างวินัยและความคุ้นเคย
- **ให้ลูกมีส่วนร่วมในการเตรียมอาหาร** ชวนลูกเข้าครัว ช่วยเลือกเมนู ช่วยเด็ดผัก หรือตกแต่งจานอาหาร เพื่อสร้างความสนใจและอยากลองชิม
- **หลีกเลี่ยงการบังคับ** ไม่บังคับให้ลูกกินอาหารที่ลูกไม่ชอบ แต่ใช้การดัดแปลงอาหารให้มีสีสัน และหน้าตาน่ารับประทาน เพื่อกระตุ้นความสนใจ เช่น จัดอาหารเป็นตัวการ์ตูนหรือสัตว์ที่ลูกชอบ
- **ปรึกษาแพทย์** หากคุณพ่อคุณแม่มีความกังวลใจเกี่ยวกับปัญหาการกินของลูกน้อย เช่น ลูกมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ

สัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

หากลูกน้อยขาดสารอาหาร อาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ รวมถึงมีปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ตามมา ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตสัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ดังนี้

1. **น้ำหนักและส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์** สังเกตได้จากค่า BMI ของลูกน้อยที่ต่ำกว่าปกติ
2. **เบื่ออาหาร หรือกินน้อยกว่าปกติ** ภาวะขาดสารอาหารมีผลต่อต่อมรับรส ทำให้ความอยากอาหารลดลง
3. **เหนื่อยง่าย และอารมณ์แปรปรวน** เด็กจะเหนื่อยง่าย เพราะมีพลังงานน้อยกว่าปกติ ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจ และมีปัญหาในการเรียนรู้

หากลูกมีอาการเหล่านี้ ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการเพื่อให้คำแนะนำในการแก้ไขโดยเร็ว

สรุป: อาหารตามวัย เสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาการที่ดีของลูกน้อย

โภชนาการที่ดีในวัยเด็กส่งผลต่อพัฒนาการรอบด้าน การได้รับอาหารตามวัยอย่างเหมาะสม ทำให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายและสมองเจริญเติบโตอย่างเต็มประสิทธิภาพ สมองดี สุขภาพแข็งแรงสมวัย และไม่เจ็บป่วยบ่อย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- รู้จักอาหารสี่มื้อ อาหารตามช่วงวัยสำหรับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 7 เดือน เมนูอาหารเด็ก 7 เดือน เมนูไหนเหมาะกับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 9 เดือน เมนูอาหารเด็ก 9 เดือน เสริมโภชนาการลูกรัก
- อาหารเด็ก 11 เดือน เมนูอาหารเด็ก 11 เดือน ช่วยบำรุงสมองลูกน้อย
- เมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก อร่อยถูกใจ ได้สารอาหารครบถ้วน
- อาหารเด็ก 1 ขวบ สำหรับลูกน้อย เมนูเด็ก 1 ขวบ คุณแม่ทำตามได้ง่าย
- โภชนาการลูกวัย 0-1 ปี ลูกวัยนี้กินอะไรดีนะ
- เมนูอาหารสุขภาพและการจัดอาหารสำหรับวัยเตาะแตะ
- อาหารเด็ก 10 เดือน เมนูอาหารเด็ก 10 เดือน เสริมพัฒนาการลูกน้อย
- เมนูอาหารมื้อแรกของลูก 6 เดือน เริ่มยังไง กินแค่ไหนถึงจะพอดี
- เมนู Finger Food เมนูฝึกการเคี้ยว สำหรับลูกน้อย
- โจ๊กเด็ก เมนูเริ่มต้นสำหรับลูกน้อย มีประโยชน์ ช่วยเสริมโภชนาการลูก
- เมนูตับบดนักจินตนาการ
- "เมนูไก่ใบตำลึง" ด้วยอาหารเสริมธัญพืช
- ประโยชน์ดี ๆ ของโยเกิร์ต เมนูสุขภาพ เหมาะกับลูกน้อย
- โฮลเกรน เมนูธัญพืช เหมาะสำหรับลูกน้อย
- วิธีเตรียมผักและผลไม้บดเป็น เมนูอร่อย เสริมโภชนาการลูกน้อย
- เมนูผักโขมนักคิด
- วิธีทำเมนูแฮมชีสไข่ เมนูอร่อย เสริมโภชนาการลูกน้อย
- เมนูอะโวคาโดศิลปินน้อย

อ้างอิง:

1. ทานอาหารให้เหมาะสมตามช่วงวัย สำหรับทารกแรกเกิด ถึง 1 ปี, โรงพยาบาลพญาไท
2. ตำรับอาหารสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1 - 5 ปี, สำนักโภชนาการ
3. นมผงสำหรับทารก นมทางเลื➖อกสำหรับทารกที่ไม่ได้กินนมแม่, hello คุณหมอ
4. คู่มืออาหารตามวัย สำหรับทารกและเด็กเล็ก, สมาคมแพทย์สตรี
5. อาหารสำหรับทารก: เมื่อไรคุณควรเริ่มป้อนอาหารแข็ง, unicef
6. กรมอนามัย ยำ ทารกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ดีที่สุด ก่อนให้อาหารตามวัยควบนมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น, กรมอนามัย
7. เด็กทารกห้ามกินน้ำผึ้งจริงหรือ, อย.
8. การป้องกันภูมิแพ้และการเสริมอาหารที่เหมาะสมสำหรับลูกน้อย, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
9. ไข่ตุ๋นอุ่นใจ (สไตล์เด็ก 10 เดือน), cookpad
10. เมนูข้าวบดฟักทอง สำหรับลูกน้อย 6 เดือน, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
11. หมำ ๆ ทำเมนูอร่อย.. ให้เจ้าตัวน้อย 6-12 เดือน, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
12. อาหารตามวัยทารก สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป, โรงพยาบาลนครธน
13. ความรู้ด้านโภชนาการสำหรับเด็ก, โรงพยาบาลวิภาวดี
14. อาหารที่เหมาะสมกับลูกวัย 1-2 ปี, KhunLook
15. แคลเซียม กินอย่างไรให้ดีต่อร่างกาย ?, Rama Channel
16. อาหารเสริมธาตุเหล็ก, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
17. สปาเกตตีซอสมะเขือเทศไก่สับ, cookpad
18. ข้าวผัดไข่ผักรวม, cookpad
19. ซุปฟักทอง อย่างง่าย, cookpad
20. อาหารเสริมพัฒนาการลูกน้อยวัยอนุบาล, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
21. คู่มือเลี้ยงลูก สำหรับคุณแม่มือใหม่ ลูกรักสุขภาพดีมีสุข, สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชิน
22. เปลี่ยนลูกที่กินยาก ให้กินง่าย, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
23. เคล็ดลับ เมื่อลูกกินยากช่างเลือก, มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
24. เด็กขาดสารอาหาร เรียนรู้อาการและวิธีรับมือ, pobpad
25. อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 3 – 5 ปี, haamor
26. สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ฉบับภาษาไทย ปี 2567, สำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย

อ้างอิง ณ วันที่ 10 มีนาคม 2568 / 13 มีนาคม 2568 / 22 เมษายน 2568

แชร์ตอนนี้