คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการลูกน้อย
บทความ

30 ไอเดียเมนูอาหารเด็กอนุบาล เสริมพลังพร้อมลุยวันใหม่

มิ.ย. 27, 2025

13นาที

เด็กวัยอนุบาล คือ เด็กที่อยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 3 – 5 ขวบ เป็นวัยที่จำเป็นต้องได้รับโภชนาการที่ดีเพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองจากสารอาหาร เด็ก ๆ จึงต้องทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และควรทานอาหารทุกมื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้าซึ่งเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เพราะสมองของลูกน้อยต้องการสารอาหารและพลังงานเพื่อช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณแม่จึงต้องเตรียมอาหารเช้าที่ดีและมีประโยชน์ต่อทั้งพลังกายและพลังสมองให้กับลูกน้อย เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่ดีในตลอดทั้งวัน

สรุป

- อาหารเช้าเป็นมื้ออาหารที่สำคัญที่สุดของเด็ก เพราะสมองต้องนำพลังงานมาใช้เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- หากลูกน้อยอดอาหารเช้าอาจทำให้ได้เด็กขาดสมาธิในการเรียน หงุดหงิดง่าย เฉื่อยชา อ่อนเพลีย และไม่มีแรงทำกิจกรรม และเรียนรู้ช้าได้
- คุณแม่จึงต้องดูแลโภชนาการของลูกน้อยให้ดี โดยพยายามปรับเปลี่ยนรายการเมนูอาหารเด็กอนุบาลให้มีความหลากหลาย เช่น การเปลี่ยนชนิดของผัก และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เพื่อสุขภาพและการเจริญเติบโตที่ดีของเด็ก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ความสำคัญของอาหารเช้าสำหรับเด็กอนุบาล
- เคล็ดลับการเตรียมเมนูอาหารเด็กอนุบาลให้น่าสนใจ
- 15 ไอเดียเมนูอาหารเช้าสำหรับเด็กอนุบาล
- 15 เมนูอาหารเด็กอนุบาลสำหรับมื้ออื่น ๆ
- เคล็ดลับเพิ่มเติมในการดูแลโภชนาการเด็กอนุบาล

ความสำคัญของอาหารเช้าสำหรับเด็กอนุบาล

อาหารเช้าเป็นมื้ออาหารที่สำคัญที่สุดของเด็กวัยอนุบาล เพราะสมองของเด็กจำเป็นต้องใช้พลังงานจากอาหารเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากลูกน้อยอดอาหารเช้าอาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของเด็กได้ ไม่ว่าจะเป็นเรียนรู้ช้า ขาดสมาธิในการเรียน หงุดหงิดง่าย สับสน เฉื่อยชา อ่อนเพลีย และเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมในอนาคตอีกด้วย ดังนั้น คุณแม่ควรเตรียมเมนูอาหารเด็กอนุบาลที่เหมาะสมตามวัย โดยอาหารเช้าอย่างน้อยควรเน้นกลุ่มข้าว-แป้งและเนื้อสัตว์ เพื่อช่วยเรื่องการเจริญเติบโตของเด็ก ทำให้ลูกน้อยมีแรงทำกิจกรรมและวิ่งเล่นกับเพื่อน ๆ ได้ หรือจะเป็นกลุ่มข้าว-แป้ง และนม เพราะในนมมีแคลเซียมที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟัน รวมถึงการทำงานของระบบประสาทให้กับลูกน้อย เพื่อให้ร่างกายของเด็กได้รับสารอาหารและพลังงานที่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวันอีกด้วย คุณแม่สามารถลองทำเมนูฝึกการเคี้ยว เพื่อช่วยฝึกพัฒนาการลูกน้อยให้ดีมากยิ่งขึ้น

เคล็ดลับการเตรียมเมนูอาหารเด็กอนุบาลให้น่าสนใจ

เด็กในวัยอนุบาลเป็นวัยที่เริ่มเลือกทานอาหารมากขึ้น ทำให้คุณแม่หลาย ๆ คนพยายามหาทุกวิธีให้ลูกกินข้าวอยู่เสมอโดยเฉพาะอาหารเช้าก่อนไปโรงเรียน หากคุณแม่คนไหนที่กำลังประสบปัญหานี้อยู่ เรามีเคล็ดลับดี ๆ ในการเตรียมเมนูอาหารสำหรับเด็กหรืออาหารสำหรับเด็กวัยเตาะแตะ ให้ถูกใจลูกน้อย ดังนี้

1. **คำนึงถึงสารอาหารที่เด็กควรได้รับ:** ในทุก ๆ เช้า เด็กวัยอนุบาลควรได้รับสารอาหารจากข้าวประมาณ 1 – 1 ½ ทัพพี และเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ เช่น ปลา ไก่ หมู เนื้อวัว 1-2 ช้อนโต๊ะ สลับกับไข่ที่เป็นแหล่งของวิตามินเอ ½ - 1 ฟอง และผัก 1-2 ช้อนโต๊ะ โดยผักที่นำมาทำอาหารเช้าให้ลูกน้อยควรมีความสดใหม่และต่างชนิดกันในแต่ละวัน เพื่อให้ลูกน้อยได้กินผักที่หลากหลายมากที่สุด รวมถึงให้ร่างกายและสมองได้รับพลังงานที่เพียงพอต่อการทำงานในแต่ละวันด้วย นอกจากนี้ คุณแม่อาจให้ลูกน้อยกินนมเพื่อเสริมแคลเซียมและแร่ธาตุที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายของเด็ก
2. **เลือกใช้วัตถุดิบที่ถูกใจลูก:** เด็กแต่ละคนมักมีความชอบในรสชาติ และผิวสัมผัสของวัตถุดิบ เช่น นุ่ม หรือกรอบที่แตกต่างกัน ซึ่งคุณแม่ควรสังเกตว่าลูกชอบกินอะไร มีการปรุงแบบไหน และพยายามปรับเอาสิ่งที่ลูกชอบมาผสมกับวัตถุดิบที่คุณแม่ต้องการให้ลูกกินเพื่อกระตุ้นความอยากอาหารของลูกน้อย เพียงแค่นี้คุณแม่ก็จะได้เมนูอาหารเช้าที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่ถูกใจลูกน้อยแล้ว

15 ไอเดียเมนูอาหารเช้าสำหรับเด็กอนุบาล

อาหารเช้าของลูกน้อยเป็นมื้อที่ขาดไม่ได้เพราะอาจส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็กวัยอนุบาลได้ คุณแม่จึงต้องเตรียมอาหารเช้าให้ลูกน้อยทุกวัน โดยมีเมนูอาหารเช้าเด็กอนุบาลที่อยากแนะนำคุณพ่อคุณแม่ ดังต่อไปนี้

1. **ต้มจืดผักกาดขาวและเห็ด:** เริ่มจากให้คุณแม่นำผักกาดขาว เห็ดชิเมจิมาล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ จากนั้นนำเนื้อกุ้งมาบดแล้วปรุงรสด้วยซีอิ๊วเล็กน้อย ตั้งหม้อใส่น้ำซุป นำกุ้งบดมาปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ ลงไปในหม้อ พอกุ้งเริ่มสุกให้เติมผักกาดและเห็ดลงไป แล้วต้มต่อจนกว่าผักเริ่มสุก
2. **ข้าวผัดหมู:** นำเนื้อหมูมาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ จากนั้นหั่นหอมหัวใหญ่ คะน้า และแครอทหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เช่นเดียวกัน ตั้งกระทะใส่น้ำมันจนร้อน แล้วใส่กระเทียมลงไปเจียวจนเหลือง ใส่หมูชิ้นลงไปผัดจนสุก ตามด้วยผักแล้วผัดให้เข้าด้วยกันจนสุก ใส่ไข่ลงไป ปิดท้ายด้วยข้าว จากนั้นปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรสเล็กน้อย ก่อนตักใส่จานแล้วโรยด้วยต้นหอม
3. **แกงจืดลูกชิ้นปลา:** นำผักกาดขาวมาหั่นเป็นชิ้นเตรียมไว้ แล้วนำซุปมาตั้งไฟจนเดือด ปรุงรสเล็กน้อย จากนั้นใส่ผักกาดลงไปรอจนกว่าผักจะนิ่มแล้วใส่ลูกชิ้นปลาต้มต่อจนเดือด
4. **ผัดถั่วลันเตากุ้ง:** ให้นำเนื้อกุ้งสุกมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ ตั้งกระทะใส่น้ำมันแล้วนำกระเทียมลงไปเจียวจนหอม ใส่เนื้อกุ้งลงไปผัดจนพอสุก ตามด้วยใส่ถั่วลันเตาลงไปแล้วปรุงรสเล็กน้อย ผัดให้เข้ากันจนถั่วสุก
5. **ต้มจืดผักหวาน:** ให้คุณแม่นำรากผักชี กระเทียมและพริกไทยมาตำให้ละเอียด ก่อนจะนำไปหมักกับไก่สับ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วเล็กน้อย จากนั้นตั้งหม้อใส่น้ำรอจนเดือด นำไก่ที่หมักไว้มาปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงไปในหม้อแล้วต้มต่อจนสุก ปรุงรสเล็กน้อย ตามด้วยฟักทองที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ลงไป รอจนฟักทองใกล้สุกให้ใส่ยอดอ่อนผักหวานลงไปต้มต่อจนสุก
6. **หมูทอดกรอบ:** เริ่มจากนำหมูสับมาผสมกับแครอท หน่อไม้ฝรั่ง ฟักทองที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ และเติมแป้งทอดกรอบลงไป จากนั้นปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวก่อนจะคลุกเคล้าให้เข้ากันจนทั่ว พักทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที หลังจากนั้นให้นำหมูที่ผสมแล้วมาปั้นเป็นก้อนแล้วกดให้แบนเล็กน้อย ก่อนจะนำไปทอดกับน้ำมันที่ร้อนจนสุก
7. **ไก่กระเทียม:** นำกระเทียมไปเจียวจนเป็นสีเหลืองแล้วตักขึ้นมาพักไว้ โรยเกลือเล็กน้อยเพื่อเติมไอโอดีน จากนั้นนำไก่ลงไปทอดจนสุกแล้วนำมาพักไว้ก่อน ตั้งกระทะใหม่ใส่น้ำมันที่เจียวกระเทียมลงไป ตามด้วยรากผักชี กระเทียม และพริกไทยที่ตำรวมกันไว้ลงไปผัดจนหอม ใส่ไก่ที่ทอดไว้ลงไปแล้วปรุงรส ผัดทุกอย่างให้เข้ากัน เสร็จแล้วโรยกระเทียมเจียวปิดท้าย
8. **ไข่เจียวมะเขือเทศ:** นำมะเขือเทศมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เตรียมไว้ จากนั้นตอกไข่แล้วตีให้เข้ากัน เติมมะเขือเทศลงไป ตั้งกระทะใส่น้ำมันรอจนร้อน เทไข่เจียวลงไปรอจนสุก
9. **ผัดมักกะโรนีไก่:** ตั้งหม้อต้มน้ำด้วยไฟแรงรอจนน้ำเดือดให้ใส่น้ำมันลงไป ตามด้วยเกลือเล็กน้อย ปรับไฟลง ใส่มักกะโรนีลงไปแล้วต้มจนกว่าจะสุก ระหว่างนั้นคนเป็นระยะ ๆ เพื่อให้สุกจนทั่ว ตักมักกะโรนีออกแล้วคลุกกับน้ำมันพืชพักไว้ เสร็จแล้วตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป ใส่ไก่ที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ผัดจนสุก ตามด้วยหอมหัวใหญ่ และแครอทที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ผัดจนสุก จากนั้นใส่มักกะโรนี มะเขือเทศลงไปแล้วผัดให้เข้ากัน ใส่ซอสมะเขือเทศและปรุงรสเล็กน้อยแล้วผัดให้เข้ากันอีกครั้ง
10. **ต้มจืดตำลึง:** เริ่มจากนำกระดูกหมูมาต้มด้วยไฟปานกลาง พอน้ำเดือดแล้วให้ใส่หัวไชเท้าลงไปต้มพอสุก จากนั้นปั้นเนื้อหมูเป็นก้อนกลม ๆ ใส่ลงไปในหม้อ ตามด้วยตับ และเลือดหมูต้นต่อจนสุก แล้วปรุงรสเล็กน้อย
11. **ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ:** ตั้งกระทะรอน้ำมันร้อน นำกระเทียบมาทุบพอแหลก จากนั้นนำไปผัดให้หอม ตามด้วยหมูสับ แล้วผัดต่อจนสุก ใส่กะหล่ำปลีหั่นฝอยลงไป ปรุงรสเล็กน้อยแล้วผัดจนสุก
12. **ผัดแตงกวาหมูสับ:** นำกะหล่ำปลีมาทุบพอแหลก ตั้งไฟใส่น้ำมันรอจนร้อน ใส่กระเทียมลงไปผัดให้หอม ตามด้วยหมูสับแล้วผัดจนสุก ใส่แตงกวา หั่นชิ้นลงไป ปรุงรสเล็กน้อยแล้วผัดต่อจนสุก
13. **ยำไข่ต้ม:** นำไข่มาต้มจนสุก แล้วผ่าครึ่ง จากนั้นทำน้ำยำด้วยน้ำปลา มะนาว น้ำตาลทราย แล้วใส่แครอทที่ขูดเป็นเส้นลงไป ตามด้วยหอมแขก และขึ้นฉ่าย นำน้ำยำราดลงบนไข่ต้ม แล้วโรยด้วยผักชีปิดท้าย
14. **ข้าวโพดผัดหมูสับ:** เริ่มจากนำข้าวโพดสีเหลืองที่แกะเมล็ดแล้ว และเมล็ดถั่วลันเตาไปต้มจนสุก จากนั้นตั้งกระทะใส่เนยสดลงไปจนละลาย ใส่หมูสับลงไปผัดจนสุก ใส่หอมหัวใหญ่หั่น

เต๋า เมล็ดข้าวโพด และเมล็ดถั่วลงไป เติมเครื่องปรุงรสเล็กน้อยแล้วผัดให้เข้ากัน

15. **ตับหมูผัดเห็ดหอม:** เตรียมเห็ดหอม และถั่วลันเตามาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วหั่นตับหมูเป็นชิ้น ตั้งกระทะใส่น้ำมันจนร้อน นำกระเทียมไปเจียวจนเหลืองแล้วนำตับหมู เห็ดหอมไปผัดจนสุก ปรุงรสเล็กน้อย

ทั้งหมดนี้ เป็นเมนูอาหารเช้าที่คุณแม่สามารถทำตามได้ง่าย ๆ โดยที่คุณแม่สามารถปรับเปลี่ยนวัตถุดิบอย่างเนื้อสัตว์ หรือผักได้ตามความชอบของลูกน้อย หรืออาจเปลี่ยนเมนูไข่สลับหมุนเวียนกันไปเพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่หลากหลายมากขึ้น

*__หมายเหตุ:__ เมนูอาหารเด็ก 1-13 นำมาจากคู่มือ ตำราอาหารสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1-5 ปี

15 เมนูอาหารเด็กอนุบาลสำหรับมื้ออื่น ๆ

นอกจากมื้อเช้าแล้ว อาหารมื้ออื่น ๆ ของเด็กก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน คุณแม่ควรพยายามให้ลูกได้ลองกินอาหารที่หลากหลาย เพื่อที่ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน โดยมีเมนูอาหารสำหรับเด็กที่อยากแนะนำ ดังนี้

- **แกงเผ็ดหมูผักรวม:** ให้คุณแม่นำฟักทอง แครอท ถั่วฝักยาวมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ จากนั้นตั้งกระทะใส่กะทิ และนำพริกแกงที่ไม่เผ็ดลงไป ผัดจนมีกลิ่นหอมแล้วเติมหมูผัดจนสุก เติมน้ำกะทิอีกครั้ง เสร็จแล้วปรุงรสด้วยเครื่องปรุงเล็กน้อย เสร็จแล้วโรยโหระพาและใบมะกรูด
- **ต้มยำปลาทู:** นำหม้อมาต้มน้ำซุปโดยใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และหอมแดงลงไป รอจนกว่านำเดือดแล้วใส่ปลาทูลงไปต้ม ตามด้วยเห็ด มะเขือเทศ ทิ้งไว้สักครู่พอน้ำเดือดให้ใส่น้ำมะขาม และเครื่องปรุงรส ปิดท้ายด้วยผักชีฝรั่ง
- **ผัดผักรวมสามสหาย:** นำข้าวโพดอ่อน แครอท กะหล่ำดอกที่ล้างสะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ จากนั้นนำไปลวก เสร็จแล้วให้ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย แล้วใส่กระเทียมลงไปผัดจนหอม นำผักที่เตรียมไว้ลงไปผัด พอใกล้สุกให้เติมน้ำแล้วปรุงรสเล็กน้อย เสร็จแล้วผัดให้เข้ากันอีกครั้ง
- **ไข่พะโล้:** เริ่มจากนำรากผักชี กระเทียม พริกไทยมาตำให้เข้ากัน ตั้งไฟแล้วใส่น้ำ จากนั้นใส่น้ำตาลปี๊บลงไปตามด้วยรากผักชีและกระเทียมผัดจนหอม นำไข่ลงไปผัด แล้วเติมผงพะโล้และน้ำเปล่าลงไป ผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน เสร็จแล้วเติมน้ำและใส่หัวไชเท้าลงไปรอจนกว่าจะสุก ปรุงรสด้วยซีอิ๊วดำเล็กน้อย
- **บรอกโคลีกุ้ง:** นำบรอกโคลีมาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ จากนั้นนำกุ้งมาปอกเปลือกแล้วผ่าเอาเส้นดำออก ตั้งกระทะใส่น้ำมันรอจนร้อน แล้วนำกระเทียมลงไปเจียวจนหอม ตามด้วยกุ้งผัดให้เข้ากัน เสร็จแล้วนำบรอกโคลีลงไปผัด ปรุงรสด้วยเล็กน้อย ปิดท้ายด้วยเติมน้ำเปล่าลงไป แล้วผัดต่อจนผักสุก
- **ราดหน้าเส้นใหญ่ใส่หมูและตับ:** เริ่มจากนำแครอทและข้าวโพดอ่อนมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำหมูสับไปหมักเตรียมไว้ และละลายแป้งกับน้ำเปล่าเตรียมไว้ จากนั้นนำเส้นใหญ่มาคลุกกับซีอิ๊วดำก่อนจะนำไปผัดจนเส้นสุก นำกระเทียมลงไปเจียวในกระทะจนเหลือง ใส่หมูสับลงไปผัดจนสุก ตามด้วยผักที่เตรียมไว้แล้วผัดให้เข้ากันอีกครั้ง จากนั้นใส่น้ำซุปลงไป ปรุงรสเล็กน้อย พอน้ำเดือดให้เติมแป้งที่ละลายน้ำลงไปแล้วคนให้เข้ากัน ตักเส้นใหญ่ใส่จานแล้วราดด้วยน้ำราด พร้อมทานได้เลย

- **ปลานิลทอดกระเทียม:** ให้คุณแม่นำปลานิลมาล้างด้วยเกลือให้สะอาด แล้วหั่นปลาเป็นชิ้น ๆ เอาก้างออกให้เรียบร้อย โรยเกลือลงบนปลาเล็กน้อยจากนั้นเอาไปคลุกกับแป้งทอดกรอบ ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน นำเนื้อปลาลงไปทอดรอจนเหลืองกรอบแล้วตักใส่จาน จากนั้นใส่กระเทียมลงไปเจียวจนเหลืองแล้วนำไปโรยบนเนื้อปลา
- **ไข่ลูกเขย:** ต้มไข่จนกว่าจะสุกแล้วนำมาปอกเปลือกเตรียมไว้ นำกระทะตั้งไฟจนร้อน ใส่ไข่ที่เตรียมไว้ลงไปทอดจนมีสีเหลืองอ่อน เสร็จแล้วตักออกมาพักไว้ ใส่หอมแดงลงไปเจียวจนเหลืองแล้วนำมาพักไว้ นำน้ำตาลปี๊บไปเคี่ยวด้วยไฟอ่อน ใส่น้ำมะขามเปียก และซีอิ๊วขาวลงไป จากนั้นเคี่ยวต่อให้น้ำตาลละลายและส่วนผสมเข้ากัน ผ่าไข่ออกเป็นซีก ๆ แล้วราดด้วยน้ำปรุงรส โรยหอมแดงเจียวและผักชีปิดท้าย
- **ต้มจืดกะหล่ำปลีหมู:** นำรากผักชี กระเทียม พริกไทยมาตำแล้วนำไปหมักกับหมูสับ ใส่แครอทสับหยาบ และใส่แป้งสาลีลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตั้งหม้อใส่น้ำซุปต้มจนเดือด แล้วปั้นหมูเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงไปในหม้อรอจนสุก จากนั้นใส่กะหล่ำปลีหั่นฝอยลงไปแล้วต้มต่อจนสุก ตักใส่ชามแล้วโรยด้วยต้นหอม
- **ลาบหมูกับตับ:** เริ่มจากตั้งไฟต้มน้ำให้เดือด ใส่ตับที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ไปลวกให้พอสุกแล้วตักออกมาพักไว้ ใช้หม้อเล็กอีกใบใส่น้ำลงไปเล็กน้อย ต้มด้วยไฟปานกลางพอน้ำเดือดใส่หมูลงไปลวกจนสุก ใส่ตับลวกลงไป ตามด้วยข้าวคั่วแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสเล็กน้อย ใส่ผักชีฝรั่ง ต้นหอม และผักชีไทย
- **ผัดถั่วฝักยาว:** นำถั่วฝักยาวมาล้างให้สะอาดแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ จากนั้นตั้งกระทะใส่น้ำมันรอจนน้ำมันร้อน ใส่กระเทียมลงไปผัดจนเหลืองแล้วใส่หมูสับผัดจนพอสุก เสร็จแล้วใส่ถั่วฝักยาวลงไป พร้อมปรุงรสเล็กน้อยแล้วผัดให้ส่วนผสมทุกอย่างเข้ากัน
- **ผัดกระเพราหมูสับ:** เริ่มจากตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไปรอจนร้อน ใส่กระเทียมลงไปผัดจนเหลืองแล้วตามด้วยหมูสับ ผัดพอสุก จากนั้นใส่ถั่วฝักยาวที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ลงไป ปรุงรสเล็กน้อย ผัดจนถั่วสุก ตามด้วยใบกะเพราแล้วผัดให้เข้ากัน
- **แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย:** ใช้หัวกะทิมาเคี่ยวจนแตกมัน ใส่พริกแกงเขียวหวานที่ไม่เผ็ดลงไปผัดจนมีกลิ่นหอม ปรุงรสเล็กน้อย จากนั้นเติมหางกะทิลงไปพอเดือดแล้วให้ใส่ลูกชิ้นปลากรายที่ทำเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตามด้วยมะเขือเปราะ แครอทที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วต้มต่อจนสุก ปิดท้ายด้วยใบมะกรูดและใบโหระพา
- **ต้มจืดผักกาดขาวกุ้ง:** เตรียมผักกาดขาว แครอทมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พร้อมกับแกะกุ้งและผ่าเอาไส้ดำออกเตรียมไว้ ตำรากผักชี กระเทียม พริกไทยไว้แล้วนำไปหมักกับกุ้ง ตั้งหม้อเพื่อทำน้ำซุปโดยใช้หอมหัวใหญ่ แครอท และซีอิ๊วขาว พอน้ำซุปเดือดให้ใส่กุ้งที่แกะแล้วลงไปจนพอสุก จากนั้นใส่ผักกาดขาว และแครอทลงไปต้มจนสุก ตักใส่ชามปิดท้ายโรยด้วยต้นหอม
- **พะแนงหมู:** นำหัวกะทิมาเคี่ยวจนแตกมันเล็กน้อย ใส่น้ำพริกพะแนงที่ไม่เผ็ดลงไปเคี่ยวต่อด้วยไฟปานกลางจนเริ่มมีกลิ่นหอมและเริ่มแตกมัน แบ่งใบมะกรูดมาใส่ลงไปเล็กน้อย ปรุงรสเล็กน้อย ใส่เนื้อหมูชิ้นเล็กลงไปเคี่ยวจนสุก ใส่ใบมะกรูดที่เหลือ ตามด้วยถั่วฝักยาวหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เคี่ยวต่อจนสุก

ทั้งหมดนี้เป็นไอเดียเมนูอาหารเด็กอนุบาลที่คุณแม่สามารถทำให้ลูกกินได้ โดยอาจปรับเปลี่ยนเนื้อสัตว์เป็นปลาทะเลที่อุดมไปด้วยไขมันดีอย่างโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาระบบประสาทและสมอง รวมถึงแต่งเติมสีสันให้อาหารของลูกน้อยด้วยการใส่ผักหลากสีเพื่อให้ลูกน้อยสนุกกับการรับประทานอาหารมากขึ้นด้วย

*__หมายเหตุ:__ เมนูอาหารเด็กนำมาจากคู่มือ ตำราอาหารสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1-5 ปี

เคล็ดลับเพิ่มเติมในการดูแลโภชนาการเด็กอนุบาล

เด็กวัยอนุบาล เป็นวัยที่ต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมอง คุณแม่จึงต้องสนับสนุนลูกน้อยด้วยการดูแลโภชนาการในทุก ๆ วัน เพื่อให้พวกเขาได้รับสารอาหารที่เพียงพออย่างครบถ้วน โดยมีคำแนะนำ ดังนี้

- **กินผักและผลไม้เป็นประจำ:** ในเมนูอาหารเด็กอนุบาลแต่ละวันเด็ก ควรมีผักและผลไม้เพื่อให้ลูกน้อยได้วิตามินและแร่ธาตุที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพราะใยอาหารในผักจะช่วยเรื่องระบบขับถ่ายของลูกน้อย และปรับปริมาณไขมัน และน้ำตาลในเลือดให้เหมาะสมด้วย
- **เสริมด้วยนมทุกวัน:** เด็ก 1 ปีขึ้นไปควรกินนมรสจืดทุกวันเพื่อเสริมปริมาณแคลเซียมที่มีส่วนช่วยเรื่องการเติบโต การเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงขึ้น ในกรณีที่ลูกน้อยมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์คุณหมออาจพิจารณาให้กินนมไขมันต่ำอย่างนมพร่องมันเนยแทน
- **งดให้ลูกกินขนมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน:** ของหวาน เช่น เบเกอรี่ ไอศกรีม ช็อกโกแลต เครื่องดื่มรสหวานอย่างน้ำอัดลม นมเปรี้ยว น้ำปั่น ขนมขบเคี้ยวส่วนใหญ่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะมีโซเดียมสูงซึ่งอาจส่งผลให้ลูกน้อยเกิดภาวะเตี้ย ผอม น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ และฟันผุได้
- **หลีกเลี่ยงการเติมเครื่องปรุงเพิ่ม:** ในเมนูอาหารเด็กที่ปรุงสุกแล้ว คุณแม่ไม่ควรให้ลูกน้อยเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซอสถั่วเหลืองเพราะอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคไต หรือเครื่องปรุงรสหวาน เช่น น้ำตาล เพราะอาจทำให้อ้วนได้

นอกจากการดูแลเรื่องโภชนาการแล้ว คุณแม่ควรสร้างวินัยในการทานอาหารให้กับลูกน้อยด้วย เช่น เมื่อถึงเวลากินให้ลูกนั่งกินที่โต๊ะอาหารไม่ควรให้ลูกกินไปเล่นไปในเวลาเดียวกัน คุณแม่ควรสร้างความรู้สึกที่ดีต่อมื้ออาหาร โดยการปล่อยลูกหากลูกกินเลอะเทอะเปรอะเปื้อนไปบ้าง แต่หากคุณแม่รู้สึกว่าลูกกินเลอะเทอะจนสกปรกมากเกินไป อาจใช้เสื้อกันเปื้อนเด็กแทนการดุลูกน้อย หากลูกไม่ยอมกินอาหารหรือกินผักคุณแม่อาจชวนลูกไปเข้าครัวทำอาหารด้วยกัน เช่น หั่นผัก หรือลวกผัก เพื่อให้ลูกน้อยได้ทำความรู้จักกับผักและรู้สึกมีส่วนร่วมในเมนูอาหารนั่นเอง

สรุป: เมนูอาหารเด็กอนุบาล เสริมสุขภาพและพัฒนาการที่ดี

โภชนาการที่ดีของลูกน้อยเริ่มต้นด้วยเมนูอาหารเด็กอนุบาลที่อุดมไปด้วยสารที่จำเป็นและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย คุณแม่ควรดูแลเรื่องอาหารการกินของลูกน้อย ให้ลูกน้อยกินอาหารครบทุกมื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้าที่มีความสำคัญกับเด็กมากที่สุด หากลูกน้อยได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพออาจทำให้กลายเป็นเด็กขาดสารอาหาร ตัวผอม หรือมีภาวะเตี้ยได้ ในทางตรงกันข้าม หากคุณแม่ให้ลูกกินอาหารมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ อาจทำให้ลูกน้อยมีภาวะอ้วนจากการสะสมไขมันและพลังงานที่มากเกินไปได้ ดังนั้น คุณแม่จึงต้องจัดเตรียมโภชนาการที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพและพัฒนาการที่ดีของลูกน้อย

เพราะโภชนาการที่ดีเป็นจุดเริ่มต้นของสุขภาพและการเจริญเติบโตที่ดีของลูกน้อย คุณแม่จึงต้อง

ดูแลตั้งแต่อาหารเช้าที่เป็นมื้ออาหารที่สำคัญที่สุดของลูกน้อย รวมถึงอาหารเด็กในมื้ออื่น ๆ ด้วย พร้อมกับเสริมนมกล่อง UHT ในเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไปที่อุดมด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ เช่น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญที่ช่วยพัฒนาสมอง และสารอาหารอื่น ๆ เพื่อให้ลูกน้อยมีสมองที่ไว พร้อมเรียนรู้ที่เร็วยิ่งขึ้น

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- วิธีทำเมนูไข่แดง เมนูอร่อย เสริมโภชนาการลูกน้อย
- อาหารเด็ก 7 เดือน เมนูอาหารเด็ก 7 เดือน เมนูไหนเหมาะกับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 9 เดือน เมนูอาหารเด็ก 9 เดือน เสริมโภชนาการลูกรัก
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- อาหารเด็ก 11 เดือน เมนูอาหารเด็ก 11 เดือน ช่วยบำรุงสมองลูกน้อย
- เมนูอาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์ อาหารคนท้องเป็นเบาหวาน
- เมนูอาหารคนท้อง 1-3 เดือน ช่วยบำรุงครรภ์ให้แข็งแรง
- อาหารเด็ก 1 ขวบ สำหรับลูกน้อย เมนูเด็ก 1 ขวบ คุณแม่ทำตามได้ง่าย
- อาหารเด็ก 10 เดือน เมนูอาหารเด็ก 10 เดือน เสริมพัฒนาการลูกน้อย
- เมนูอาหารสุขภาพและการจัดอาหารสำหรับวัยเตาะแตะ
- ตารางอาหารคนท้องในแต่ละวัน พร้อมเมนูอาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- เมนู Finger Food เมนูฝึกการเคี้ยว สำหรับลูกน้อย
- แกงจืดตำลึง เมนูกระตุ้นน้ำนม อาหารสำหรับคุณแม่หลังคลอด
- วิธีทำเมนูแฮมชีสไข่ เมนูอร่อย เสริมโภชนาการลูกน้อย
- อาหารเสริมธัญพืชตับบด เมนูที่แน่นด้วยคุณค่า
- เมนูอาหารมื้อแรกของลูก 6 เดือน เริ่มยังไง กินแค่ไหนถึงจะพอดี
- "เมนูไก่ใบตำลึง" ด้วยอาหารเสริมธัญพืช
- โจ๊กเด็ก เมนูเริ่มต้นสำหรับลูกน้อย มีประโยชน์ ช่วยเสริมโภชนาการลูก
- วิธีเตรียมผักและผลไม้บดเป็น เมนูอร่อย เสริมโภชนาการลูกน้อย
- โฮลเกรน เมนูธัญพืช เหมาะสำหรับลูกน้อย
- เมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก อร่อยถูกใจ ได้สารอาหารครบถ้วน
- ประโยชน์ดี ๆ ของโยเกิร์ต เมนูสุขภาพ เหมาะกับลูกน้อย
- คนท้องท้องอืด ไม่สบายท้อง แก้ยังไงดี พร้อมเมนูอาหารแก้ท้องอืด
- โภชนาการลูกวัย 0-1 ปี ลูกวัยนี้กินอะไรดีนะ

อ้างอิง

1. คู่มือการดูแลและพัฒนาการเด็กอนุบาลวัย 3-6 ปี, ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
2. Nutrition and Hygiene Guideline 2019, UNICEF
3. อาหารเสริมพัฒนาลูกน้อยวัยอนุบาล, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
4. โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัยและวัยก่อนเรียน, สสส.
5. ตำรับอาหาร สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 1 - 5 ปี, กรมอนามัย
6. เมนูอาหาร 7 วัน สำหรับเด็กอายุ 4-5 ปี, กรมอนามัย

อ้างอิง ณ วันที่ 10 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้