

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมอาหารตามช่วงวัย
บทความ

10 เมนูโจ๊กเด็ก สำหรับเด็ก 6 เดือน ขึ้นไป ทำง่าย ได้สารอาหารหลากหลาย

มี.ค. 20, 2026

12 นาที

เด็กควรได้รับพลังงานและสารอาหารที่เหมาะสม เพียงพอ และหลากหลาย เพื่อให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรงและมีพัฒนาการที่สมวัย ในช่วงแรกที่ลูกน้อยต้องปรับตัวเข้ากับอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลว คุณแม่อาจเลือกทำโจ๊กเด็ก เพื่อฝึกให้ลูกได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเคี้ยวและการกลืนอาหาร โดยเริ่มจากวิธีการบดละเอียดแล้วค่อยๆ เพิ่มความหยาบของอาหารขึ้น เรามาดูกันค่ะว่า โจ๊กเด็ก มีประโยชน์กับลูกน้อยอย่างไร พร้อม 10 เมนูโจ๊กสำหรับเด็กที่แม่ต้องลอง ⁶

คำถามที่พบบ่อย

มีวัตถุดิบอะไรบ้างที่ควรระวังในการเติมลงในโจ๊กสำหรับเด็กที่เพิ่งเริ่มทานอาหาร?

คลิก

ควรเริ่มแนะนำวัตถุดิบใหม่ที่ละเอียดและอ่อนนุ่ม 1-2 สัปดาห์ เพื่อสังเกตอาการแพ้ ควรหลีกเลี่ยงการปรุงรส และไม่ควรเติมน้ำมันในอาหารของเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปีเด็ดขาด นอกจากนี้ วัตถุดิบจำพวกไข่ขาว ถั่ว หรืออาหารทะเล ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มให้ ^{1,2}

นอกจากข้าวสวยแล้ว สามารถใช้วัตถุดิบอื่นใดทำโจ๊กให้ลูกได้บ้าง?

คลิก

ได้ค่ะ นอกจากข้าวหอมมะลิแล้ว ข้าวกล้องและข้าวโอ๊ตยังเป็นทางเลือกที่ดีในการทำโจ๊กเด็ก เนื่องจากมีใยอาหารสูงและช่วยให้อิ่มท้องได้นานขึ้น ทั้งยังช่วยเพิ่มความหลากหลายด้านโภชนาการและเนื้อสัมผัสที่แปลก

จะเพิ่มธาตุเหล็กในโจ๊กที่ทำเองได้อย่างไรบ้าง นอกจากหมูสับ?

คลิก

สามารถเพิ่มธาตุเหล็กได้โดยการเติมเนื้อสัตว์บดละเอียด เช่น ตับ ซึ่งเป็นแหล่งธาตุเหล็กที่ดี หรือเนื้อวัว และเสริมด้วยผักใบเขียวเข้มบดละเอียด เช่น ตำลึงหรือบรอกโคลี ควบคู่ไปกับข้าว ⁵

สรุป

- โจ๊กเด็ก เมนูเริ่มต้นที่ดีสำหรับลูกน้อยวัย 6 เดือนขึ้นไป เพราะมีเนื้อสัมผัสที่นุ่มละมุน ช่วยให้ลูกน้อยย่อยง่าย สบายท้อง ⁷
- สิ่งสำคัญในการเตรียมโจ๊กเด็ก คือ วัตถุดิบต้องมีความปลอดภัย เหมาะสมกับวัย รวมถึงมีความหยาบละเอียดที่เหมาะสม และต้องมีสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และพัฒนาการของลูกน้อย ⁶
- โจ๊กเด็กสามารถปรับเปลี่ยนส่วนผสมเพื่อเสริมสารอาหารให้เหมาะสมตามช่วงวัยของลูกน้อยได้ตามต้องการ ตัวอย่างเมนูโจ๊กสำหรับเด็ก เช่น โจ๊กหมู โจ๊กไก่ โจ๊กปลา โจ๊กไข่ โจ๊กผัก รวม โจ๊กผักทอง โจ๊กแครอท เป็นต้น ^{10,23}

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- โจ๊กเด็ก เมนูเริ่มต้นที่ดีสำหรับลูกน้อย
- โจ๊กเด็ก มีประโยชน์กับลูกน้อยอย่างไร
- 10 สูตรเมนูโจ๊กสำหรับเด็ก
- เคล็ดลับในการทำโจ๊กสำหรับเด็ก

โจ๊กเด็ก เมนูเริ่มต้นที่ดีสำหรับลูกน้อย

"โจ๊ก" อาหารเข้ายอดนิยมที่อยู่คู่คนไทยมานาน และยังเป็นเมนูโปรดที่คุณแม่หลายท่านเลือกเป็นอาหารมื้อแรกของลูก ด้วยกลิ่นที่หอมละมุนและรสชาติที่ทานง่าย โดยปกติ "โจ๊กเด็ก 6 เดือน" มักทำจากข้าวหรือปลายข้าวต้มจนเนื้อเนียนละเอียด ผสมกับผักบดและเนื้อสัตว์บดตามความเหมาะสม

ในช่วง 6 เดือนแรก "นมแม่" เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นมากกว่า 200 ชนิด ซึ่งจำเป็นต่อการเติบโตทั้งร่างกายและสมอง โดยเฉพาะสารอาหารสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9) และดีเอชเอ (DHA) ที่ช่วยให้การส่งสัญญาณสมองของเด็กเจริญใหม่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ พ

รื้อมวางรากฐานการเรียนรู้ที่แข็งแรงให้ลูกน้อยตั้งแต่จุดเริ่มต้น

แต่เมื่อลูกน้อยเข้าสู่ วัย 6 เดือนขึ้นไป ร่างกายเริ่มต้องการพลังงานและสารอาหารเพิ่มเติมเพื่อการเติบโต คุณแม่จึงควรให้ลูกน้อยตีมนมแม่ควบคู่ไปกับการเริ่มทานอาหารเสริมตามวัย ซึ่งเมนูโจ๊กเด็กนี่เอง ที่คุณแม่สามารถปรับสูตรเพื่อเพิ่มสารอาหารให้ครบถ้วนและเหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของลูกน้อยได้อย่างลงตัวค่ะ

อย่างไรก็ตาม สำหรับเด็กที่เลือกกินหรือกินแต่ข้าวโดยไม่ยอมทานเนื้อสัตว์และตับ อาจทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน โดยเฉพาะ ธาตุเหล็ก (Iron) ซึ่งมีความสำคัญมาก หากขาดไปอาจเสี่ยงต่อภาวะซีดและส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางสมองในระยะยาว คุณแม่จึงควรให้ลูกน้อยทานอาหารเสริมธาตุเหล็กทารก เพื่อให้ลูกน้อยเติบโตอย่างสมวัย ^{7,8,9}

โจ๊กเด็ก มีประโยชน์กับลูกน้อยอย่างไร

โจ๊กไม่ได้เป็นเพียงเมนูมื้อเช้ายอดนิยมที่อยู่คู่โต๊ะอาหารมาอย่างยาวนานเท่านั้นนะคะ แต่ยังเป็นอาหารมีประโยชน์และอ่อนโยนต่อร่างกายลูกน้อยอย่างมาก ดังนี้ ²⁴

- **ย่อยง่ายและถนอมระบบทางเดินอาหาร:** ด้วยเนื้อสัมผัสที่นุ่มละเอียด ทำให้ร่างกายไม่ต้องทำงานหนักในการบดเคี้ยวและย่อย
- **ช่วยเติมน้ำให้ร่างกาย:** เนื่องจากมีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก โจ๊กจึงช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำได้ดี
- **สารอาหารครบถ้วนและปรับเปลี่ยนได้ตามต้องการ:** แม้ข้าวเพียงอย่างเดียวจะมีวิตามินไม่สูงมาก แต่เราสามารถเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้ด้วยการใส่เนือบลา ไก่หั่นเต๋า เต้าหู้ หรือเห็ดหอมเพื่อให้ได้โปรตีนและแร่ธาตุ
- **ปรับสูตรให้เหมาะกับช่วงวัยและสุขภาพ:** คุณแม่สามารถเลือกใช้ข้าวขาวเพื่อให้ย่อยง่ายที่สุดในยามท้องเสีย หรือใช้ข้าวกล้องเพื่อเพิ่มใยอาหารในภาวะปกติ รวมถึงการเลือกใส่ผักตามความเหมาะสม และปรับความข้นหนืดให้เข้ากับความสามารถในการเคี้ยวของลูกน้อยได้
- **สะดวกและทำง่าย:** เป็นเมนูที่ยืดหยุ่นสูง สามารถทำเป็นอาหารจานเดียวที่ปรุงสุกในหม้อเดียว หรือจะใช้เป็นส่วนหนึ่งของมื้ออาหารใหญ่ก็ได้ ช่วยประหยัดเวลาและใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในตู้เย็นมาสร้างสรรค์มื้อสุขภาพได้ทันที

10 สูตรเมนูโจ๊กสำหรับเด็ก

เมนูโจ๊กเด็ก เป็นเมนูที่ทำง่ายและปรับเปลี่ยนได้หลากหลายตามวัย คุณแม่สามารถเสริมสารอาหารให้ครบถ้วนได้ด้วยการเปลี่ยนวัตถุดิบ เช่น เนื้อสัตว์และผักชนิดต่างๆ ลงไป ซึ่งเมนูโจ๊กสำหรับเด็กที่อยากแนะนำ มีดังนี้ค่ะ



1. โจ๊กหมูสับ

เนื้อหมู เป็นแหล่งโปรตีนและสารอาหารสำคัญ ทั้งกรดไขมันจำเป็น และวิตามินต่างๆ ที่ช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ทำให้ลูกน้อยมีร่างกายที่เจริญเติบโตสมวัยและมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ ^{10,11}

- **วัตถุดิบ:** ปลายข้าว หมูสับ น้ำเปล่า น้ำซุป
- **วิธีทำ:** ต้มปลายข้าวในน้ำเปล่าประมาณ 10-20 นาที โดยหมั่นคนจนข้าวสุกและขึ้นพองดีสำหรับลูก จากนั้นตั้งหม้อน้ำซุปให้เดือด ใส่ข้าวที่เตรียมไว้ลงไปต้มด้วยไฟปานกลาง ตามด้วยหมูสับที่มีความหยาบละเอียดเหมาะสมกับวัยของลูก คนจนเนื้อหมูสุกดี แล้วจึงตักใส่ถ้วยพร้อมเสิร์ฟ

2. โจ๊กไก่

เนื้อไก่ อุดมไปด้วยโปรตีนและแร่ธาตุ เช่นธาตุเหล็ก ซึ่งมีส่วนช่วยสำคัญในการเจริญเติบโต สร้างกล้ามเนื้อ และเสริมสร้างร่างกายที่แข็งแรง ^{11,12}

- **วัตถุดิบ:** ปลายข้าว ไก่สับ น้ำซุป
- **วิธีทำ:** ตั้งหม้อน้ำซุบบนไฟปานกลาง รอจนร้อนแล้วใส่ไก่สับที่มีความหยาบละเอียดเหมาะสมกับวัยของลูก ลงไปต้มจนสุกแล้วพักไว้ จากนั้นตั้งน้ำซุบน้ำใหม่ให้ร้อนอีกครั้ง ใส่ข้าวลงไป

ต้มพร้อมคนจนเนื้อหยาบละเอียดได้ที่ จึงใส่ไก่สุกที่เตรียมไว้ลงไปผสมให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟ

3. โจ๊กปลา

เนื้อปลาคือแหล่งโปรตีนคุณภาพดีที่ย่อยง่ายและไขมันต่ำ อุดมด้วยกรดไขมันดีเอชเอ (DHA) บำรุงสมอง เสริมสร้างความจำและการเรียนรู้ของเด็กให้มีประสิทธิภาพ จึงควรให้เด็กรับประทานเป็นประจำ ^{11,13}

- **วัตถุดิบ:** ข้าวหอมมะลิ เนื้อปลา เช่น แซลมอน น้ำซุป
- **วิธีทำ:** ต้มหม้อต้มน้ำซุปให้เดือดแล้วใส่ข้าวอบแห้งลงไป จากนั้นใส่เนื้อปลาแซลมอนที่มีความหยาบละเอียดเหมาะสมกับวัยของลูก เตรียมไว้ลงในหม้อ คนผสมให้เข้ากันจนเดือด และวัตถุดิบทุกอย่างสุกดี จึงปิดไฟพร้อมเสิร์ฟ

อย่างไรก็ตาม สำหรับเนื้อปลา คุณแม่ควรตรวจสอบอย่างละเอียดที่สุดเพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีก้างเล็กๆ หลงเหลืออยู่เลยนะคะ

4. โจ๊กหมูสับเห็ดหอม

เห็ดหอมเป็นแหล่งใยอาหารชั้นดีที่มีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติก (Prebiotics) ช่วยเสริมการทำงานของแบคทีเรียชนิดดีในลำไส้ ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ^{14,15}

- **วัตถุดิบ:** ข้าวหอมมะลิ หมูสับ เห็ดหอม น้ำซุป น้ำเปล่า
- **วิธีทำ:** หุงข้าวหอมมะลิโดยใส่น้ำให้มากเพื่อให้ข้าวแฉะนุ่ม แล้วนำมาตำหรือปั่นจนเนื้อเนียนละเอียด จากนั้นใส่ข้าวกับน้ำเปล่าก่อน นำขึ้นตั้งไฟแรง เมื่อเริ่มเดือดให้ปรับเป็นไฟกลาง หมั่นคนและค่อยๆ เติมน้ำซุปจนข้าวกลายเป็นเนื้อโจ๊กตามต้องการ สุดท้ายใส่หมูสับปั้นก้อน และเห็ดหอมที่ต้มสุกหั่นชิ้นเล็กที่เตรียมไว้ลงไป พักให้อุ่นลงเล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ

5. โจ๊กฟักทอง

ในฟักทองอุดมไปด้วยแร่ธาตุและสารอาหารมากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินอี วิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และแร่ธาตุอื่นๆ คุณแม่อาจเติมโปรตีนจากเนื้อหมูที่มีความหยาบละเอียดเหมาะสมกับวัยของลูก เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารมากขึ้นได้ ^{16,17}

- **วัตถุดิบ:** ข้าวสุกอบ ฟักทอง หมูสับ น้ำซุป
- **วิธีทำ:** ต้มหม้อน้ำซุปจนร้อน แล้วนำหมูมาปั้นก้อนต้มจนสุกนุ่มแล้วตักพักไว้ จากนั้นใช้น้ำซุปเติมต้มฟักทองหั่นเต๋ากับข้าวสุกพร้อมกัน เคี่ยวจนส่วนผสมเหนียวนุ่มเป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อได้ที่แล้วตักใส่ถ้วย ตามด้วยหมูก้อนและเครื่องเคียงตามชอบ พร้อมจัดเสิร์ฟ



6. โจ๊กแครอท

แครอทเป็นผักที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระหลากหลายชนิด ซึ่งมีส่วนช่วยในการบำรุงสายตา เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง และกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของเด็กให้ทำงานได้ดียิ่งขึ้น^{13,18}

- **วัตถุดิบ:** ข้าวหอมมะลิ แครอท น้ำซุป เนื้อสัตว์ (ตามชอบ)
- **วิธีทำ:** นำน้ำซุปตั้งไฟจนเดือดแล้วใส่ข้าวอบแห้งตามด้วยแครอทหั่นชิ้นเล็ก จากนั้นเติมเนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ ที่มีความหยาบละเอียดเหมาะสมกับวัยของลูกลงไป คนให้เข้ากันจนทุกอย่างสุกและนิ่มได้ที่ จึงปิดไฟพร้อมตักเสิร์ฟได้ทันที

7. โจ๊กข้าวโพด

ข้าวโพด เป็นผักผลไม้สีเหลือง มีคุณค่าทางโภชนาการ ที่ช่วยบำรุงสายตา เสริมสร้างความแข็งแรงให้หัวใจ และมีกากใยที่ดีต่อระบบขับถ่ายของเด็ก ๆ^{19,20}

- **วัตถุดิบ:** ข้าวโอ๊ต ข้าวเหนียวหนึ่งสุก ข้าวโพดหวานหนึ่งสุก น้ำซุป เนื้อสัตว์ (ตามชอบ)
- **วิธีทำ:** ต้มน้ำจนเดือดแล้วใส่ข้าวโอ๊ตลงไปเคี่ยวเบาๆ จนเริ่มขึ้น จากนั้นเติมข้าวเหนียวหนึ่ง เนื้อสัตว์ที่มีความหยาบละเอียดเหมาะสมกับวัยของลูกและข้าวโพดหวานลงไป คนให้เข้ากันจนเนื้อเนียนนุ่ม ตักใส่ถ้วยอุ่นๆ พร้อมเสิร์ฟ

8. ไขมันม่วง

ไขมันม่วงอุดมไปด้วย แอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยสำคัญในการบำรุงและปกป้องเซลล์สมองของเด็กๆ พร้อมเสริมสร้างระบบการทำงานของหัวใจให้แข็งแรง และทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ^{21,22}

- **วัตถุดิบ:** ข้าวสารหอมมะลิ ไขมันม่วง น้ำซूप เนื้อสัตว์ (ตามชอบ)
- **วิธีทำ:** ซาวข้าวให้สะอาดแล้วเติมน้ำพูน้เหมาะๆ เคี่ยวด้วยไฟอ่อนและหมั่นคนอย่างเบาเมื่อจนข้าวเนื้อเนียนนุ่ม ระหว่างนั้นเตรียมเนื้อสัตว์และไขมันม่วงหนึ่งที่มีความหยาบละเอียดเหมาะสมกับวัยของลูก จากนั้นเติมลงไปคนให้เข้ากันจนสุกได้ที่ จึงตักใส่ถ้วยพร้อมเสิร์ฟ

9. ไข่ฝักรวม

ฝักเป็นแหล่งรวมวิตามินและแร่ธาตุ ไม่ว่าจะเป็น วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินซี กรดโฟลิก (Folic) และแมกนีเซียม รวมถึงกากใยอาหารที่ช่วยเรื่องการขับถ่าย ฝักผลไม้สีเขียว จะมีสารประเภทคลอโรฟิลล์ และยังมีสารประกอบอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติบำรุงสุขภาพ ต้านอนุมูลอิสระ และลดการเกิดความเสื่อมของจอประสาทตาได้ ^{11,23}

- **วัตถุดิบ:** ข้าวโอ๊ตหยาบ บรอกโคลี แครอท พักทอง ข้าวโพด น้ำซूप
- **วิธีทำ:** หั่นฝักเป็นชิ้นเล็กใส่ถ้วยแก้ว เติมน้ำเล็กน้อยแล้วปิดฝาเข้าไมโครเวฟประมาณ 4 นาที เพื่อคงความหวานตามธรรมชาติของฝักไว้ จากนั้นนำฝักหนึ่งมาต้มรวมกับน้ำซूपและข้าวโอ๊ต จนได้ความข้นที่พอดีสำหรับลูกน้อย ตักใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟ

10. ไข่ไข่

ไข่เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี ทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุสำคัญ ทั้งวิตามินเอ วิตามินบี และเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท ช่วยให้ลูกน้อยมีความจำที่ดีและพร้อมเปิดรับการเรียนรู้ใหม่ๆ ในทุกวัน ^{11,12}

- **วัตถุดิบ:** ปลายข้าว ไข่ น้ำซूप
- **วิธีทำ:** ตักข้าวใส่ลงไปนุ่มน้ำซूप รอจนน้ำเดือดแล้วค่อยใส่ไข่ลงไป คนให้เข้ากัน โดยคุณแม่อาจเลือกเพิ่มเนื้อสัตว์ที่มีความหยาบละเอียดเหมาะสมกับวัยของลูกลงไปด้วยก็ได้ จากนั้นต้มต่อจนสุก ตักเสิร์ฟ

สำหรับคุณแม่มือใหม่ อย่าลืมสังเกตอาการแพ้อาหารของลูกน้อยทุกครั้งเมื่อเริ่มวัตถุดิบใหม่ๆ นะคะ และสำหรับเด็กที่อายุต่ำกว่า 1 ขวบ คุณแม่ควรงดปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลา หรือน้ำตาล เพื่อสุขภาพไตที่ดีของลูกในระยะยาวค่ะ ²⁵

เคล็ดลับในการทำโจ๊กสำหรับเด็ก

ในขั้นตอนการเตรียมโจ๊กเด็กสำหรับลูกน้อย คุณแม่ต้องคำนึงถึงการเลือกวัตถุดิบ และการจัดเตรียมอาหารที่เหมาะสมตามวัยของลูกรัก โดยมีคำแนะนำ ดังนี้ ⁶

- **วัตถุดิบต้องมีความสดใหม่:** ผักที่นำมาทำโจ๊กเด็กต้องล้างให้สะอาด และควรแกะหรือตัดเอาส่วนที่เป็นก้านแข็งออกให้หมด หากใช้ผักแช่แข็งควรรอให้น้ำแข็งละลายก่อน ส่วนเนื้อสัตว์ควรเอาหนัง เกล็ด หรือก้างปลาออกให้หมด
- **วิธีการเตรียมข้าวที่ง่ายและประหยัดเวลา:** แนะนำให้คุณแม่ใช้ข้าวสวยสำหรับผู้ใหญ่มาต้ม หรือจะใช้ปลายข้าว หรือการต้มข้าวให้ละเอียดก่อนนำไปต้ม
- **หลีกเลี่ยงอาหารกระป๋อง:** วัตถุดิบในโจ๊กเด็กไม่ควรใช้อาหารกระป๋องหรืออาหารที่ใช้เกลือในการถนอมอาหาร เพราะอาจทำให้ลูกน้อยได้รับเกลือมากเกินไป
- **ไม่ปรุงรสในโจ๊กเด็ก:** คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการปรุงรสอาหารไม่ว่าจะเป็นน้ำตาล น้ำผึ้ง ผงชูรส และผงปรุงรส เพราะอาจทำให้ลูกน้อยเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง และความดันโลหิตสูง เป็นต้น

สิ่งสำคัญในการเตรียมโจ๊กเด็ก คือ วัตถุดิบต้องมีความปลอดภัย เมนูอาหารเด็กต้องเหมาะสมกับวัยรวมถึงมีความหลากหลายที่เพียงพอ และต้องมีสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและพัฒนาการของลูกน้อย

ในโจ๊กหมู 1 ถ้วย หรือประมาณ 100 กรัม ให้พลังงาน 57 กิโลแคลอรี โดยข้อมูลจาก สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลระบุว่า โจ๊กหมูมีสารอาหาร ดังนี้ ²³

สารอาหาร	ปริมาณ
คาร์โบไฮเดรต	6.85 กรัม
โปรตีน	1.56 กรัม
ไขมัน	2.63 กรัม
ธาตุเหล็ก	0.47 มก.
แคลเซียม	6 มก.

คุณแม่มือใหม่อย่าเพิ่งกังวลเรื่องตัวเลขแคลอรีมากเกินไปนะคะ สิ่งที่สำคัญกว่าคือความหลากหลายของสารอาหารในแต่ละมื้อ เพื่อให้ลูกรักได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่ครบถ้วนที่สุดค่ะ

สารอาหารจำเป็นเหล่านี้สำคัญมากสำหรับเด็กเล็ก เพราะวัยนี้เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างก้าวกระโดด ต้องอาศัยสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอสำหรับการพัฒนาสมอง เสริมสร้างกระดูก และอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้เติบโตแข็งแรง มีพัฒนาการสมวัย พร้อมออกไปเรียนรู้สิ่งต่างๆ

หากคุณแม่ต้องการให้ลูกได้รับสารอาหารที่มากขึ้น สามารถเพิ่มผัก หรือเนื้อสัตว์อื่นๆ เข้ามาเพื่อเติมเต็มสารอาหารที่จำเป็นกับวัยของลูกน้อยให้ครบ หรืออาจมองหาตัวช่วยอื่นๆ เช่น อาหารเสริมตามวัย ที่ได้มาตรฐาน ผ่านการรับรองจาก ออย. และคิดค้นมาเพื่อเด็กโดยเฉพาะ อย่างโจ๊กสำหรับเด็ก

เด็ก ที่มีคุณค่าโภชนาการสูง ผลิตจากวัตถุดิบจากธรรมชาติ ช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารที่มีคุณค่า โภชนาการครบ 5 หมู่ในทุกๆ มื้อ เช่น โปรตีน ธาตุเหล็ก วิตามิน แคลเซียม รวมทั้ง สารอาหารที่ช่วยบำรุงสมอง เช่น โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9) และดีเอชเอ (DHA) เป็นต้น

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- อาหารเด็ก 9 เดือน ไอเดียเมนูอาหารเด็ก 9 เดือน เสริมโภชนาการลูกน้อย
- อาหารเด็ก 10 เดือน เมนูอาหารเด็ก 10 เดือน เสริมพัฒนาการลูกน้อย
- อาหารเด็ก 11 เดือน เมนูอาหารเด็ก 11 เดือน บำรุงสมองลูกน้อย
- รวมเมนูอาหารเด็ก 1 ขวบ สำหรับลูกน้อย คุณแม่ทำง่ายและถูกหลักโภชนาการ
- อาหารมือแรกของลูก ข้าวมือแรกของลูกตามช่วงวัย เริ่มกินเมื่อไหร่ดี

อ้างอิง:

1. อาหารวัยทารก, ฝูยโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
2. ห้ามเด็กเล็กกินน้ำผึ้ง อันตรายถึงชีวิต?, Mahidol Channel
3. Is Brown Rice Good for Babies?, Healthline
4. 7 Health Benefits of Oatmeal, Children's Hospital of Orange County
5. แนะนำอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เพื่อป้องกันเลือดจาง, สื่อมัลติมีเดีย กรมอนามัย
6. 9. คู่มืออาหารตามวัย สำหรับทารกและเด็กเล็ก, ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.
7. สูตรโจ๊กหมู, Hello คุณหมอ
8. โจ๊ก (๑ กรกฎาคม ๒๕๕๒), สำนักงานราชบัณฑิตยสภา
9. ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในเด็ก, สมาคมโลหิตวิทยาแห่งประเทศไทย
10. โจ๊กหมูสับ, cookpad
11. การทานอาหารในวัยเรียน, กรมประชาสัมพันธ์
12. โจ๊กไก่ใส่ไข่, cookpad
13. โจ๊กแซลมอน, cookpad
14. “เด็ด” แหล่งอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
15. โจ๊กหมูเห็ดหอม, cookpad
16. โจ๊กฟักทอง, cookpad
17. ประโยชน์ของฟักทอง, โรงพยาบาลสุขุมวิท
18. แครอท ประโยชน์ และข้อควรระวังในการบริโภค, Hello คุณหมอ
19. โจ๊กทูโทนสามสี "Quick&Easy Oat Rice+Sticky Rice Porridge", cookpad
20. ข้าวโพด ประโยชน์ต่อสุขภาพ และข้อควรระวัง, Hello คุณหมอ
21. มัน...ดีเกินคาด กับ มัน 3 สี 3 พลัง, โรงพยาบาลเปาโล
22. โจ๊กมันม่วง.เจ, cookpad
23. Food Search by Food Name โจ๊ก, หมู, สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
24. Congee: The Ultimate Bowl of Comfort, Cook for Your Life
25. กรมอนามัย พร้อมให้ข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์สำหรับคุณ, สำนักโภชนาการ

อ้างอิง ณ วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2569

แชร์ตอนนี้