รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

10 สูตรเมนูโจ๊กสำหรับเด็ก อร่อยและดีต่อสุขภาพ

ส.ค. 1, 2025

8นาที

เด็กควรได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเหมาะสม เพียงพอและหลากหลาย เช่น โปรตีน แคลเซียม เหล็ก ไอโอดีน และวิตามินจากอาหารตามวัย เพื่อให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรงและมีพัฒนาการที่สมวัย ในช่วงแรกที่ลูกน้อยต้องปรับตัวจากอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลวคุณแม่อาจเลือกทำเมนูโจ๊กเด็ก เพื่อฝึกให้ลูกได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเคี้ยวและการกลืนอาหาร โดยเริ่มจากวิธีการบดละเอียดแล้วค่อย ๆ เพิ่มความหยาบของอาหารขึ้น

สรุป

- เด็กควรได้รับสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่จากอาหารตามวัย และต้องได้รับในปริมาณที่เพียงพอในแต่ละวัน เพื่อให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรงและมีพัฒนาการที่สมวัย
- ในการเตรียมโจ๊กเด็ก คุณแม่ต้องคำนึงถึงความสดใหม่ของวัตถุดิบ เมนูอาหารต้องเหมาะสมกับวัย สารอาหารต้องครบถ้วน และไม่ควรปรุงรสอาหารไม่ว่าจะเป็นน้ำตาล น้ำผึ้ง ผงชูรส และผงปรุงรส
- ในเมนูโจ๊กเด็กคุณแม่สามารถเลือกใช้น้ำซุปจากหัวผักกาดต้ม โครงไก่ หรือซี่โครงหมูได้ตามความต้องการ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เคล็ดลับในการทำโจ๊กสำหรับเด็ก
- 10 สูตรเมนูโจ๊กสำหรับเด็ก

เคล็ดลับในการทำโจ๊กสำหรับเด็ก

ในขั้นตอนการเตรียมโจ๊กเด็กสำหรับลูกน้อย คุณแม่ต้องคำนึงถึงการเลือกวัตถุดิบ และการจัด

เตรียมอาหารที่เหมาะสมตามวัยของลูกรัก โดยมีคำแนะนำ ดังนี้

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

สิ่งสำคัญในการเตรียมโจ๊กเด็ก คือ วัตถุดิบต้องมีความปลอดภัย เมนูอาหารเด็กต้องเหมาะสมกับวัยรวมถึงมีความหยาบละเอียดที่เหมาะสม และต้องมีสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและพัฒนาการของลูกน้อย

10 สูตรเมนูโจ๊กสำหรับเด็ก

เด็กควรได้รับสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และต้องได้รับในปริมาณที่เพียงพอในแต่ละวัน แม้ว่าเมนูโจ๊กเด็กจะเป็นเมนูที่ทำได้ง่าย แต่คุณแม่สามารถปรับเปลี่ยนวัตถุดิบอย่างเนื้อสัตว์ หรือผักในเมนูโจ๊กเด็กได้ เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่หลากหลาย สำหรับเมนูโจ๊กเด็กสำหรับเด็กอายุ 1 ปี ขึ้นไปที่อยากแนะนำ มีดังต่อไปนี้

1. โจ๊กหมูสับ

เด็กควรได้รับโปรตีนจากเนื้อสัตว์อย่างเนื้อหมู เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก และยังให้พลังงานแก่ร่างกายของลูกน้อยอีกด้วย

- **วัตถุดิบ:** ข้าวหอมมะลิ หมูบด และน้ำซุป
- **วิธีทำ:** เริ่มต้นจากตักข้าวใส่ลงไปในหม้อซุป ตั้งไฟจนเดือด ใส่หมูสับที่ปั้นเป็นก้อนชิ้นเล็ก ๆ ลงไปแล้วต้มต่อจนสุก โรยหน้าด้วยต้นหอม หรือผักชนิดอื่น ๆ ตามใจชอบ

2. โจ๊กไก่

ไก่ เป็นแหล่งของโปรตีน เหล็ก สังกะสี และวิตามิน เด็กควรได้รับโปรตีนเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ ทั้งสร้างกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก และให้พลังงานที่จำเป็นต่อร่างกาย

- **วัตถุดิบ:** ข้าวหอมมะลิ เนื้อไก่ และน้ำซุป
- **วิธีทำ:** นำไก่ไปต้มจนสุกแล้วหั่นชิ้นเล็ก จากนั้นตั้งไฟใส่น้ำซุปแล้วตักข้าวลงไป รอจนน้ำเดือด ใส่ไก่สับที่ปั้นเป็นก้อนลงไป ต้มต่อจนสุก เสร็จแล้วโรยหน้าด้วยต้นหอม

3. โจ๊กปลา

ปลาเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายที่ช่วยเรื่องการเติบโตของเด็ก อีกทั้งเนื้อปลายังไม่มีเส้นเอ็นที่เหนียว แข็ง และทำให้ย่อยได้ง่ายอีกด้วย ซึ่งในเมนูโจ๊กเด็กคุณแม่อาจใช้ปลาทะเลอย่างปลากะพงมาเป็นวัตถุดิบ เพราะในปลาทะเลมีไอโอดีนที่ช่วยเรื่องการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองของลูกน้อย

- **วัตถุดิบ:** ข้าวกล้อง ปลา เช่น ปลากะพง และน้ำซุป
- **วิธีทำ:** เริ่มจากนำปลาไปทำความสะอาด ทำการนึ่งหรือต้มให้สุก แล้วเลาะเอาก้างปลาออกให้หมดแล้วทำเป็นชิ้นเล็ก ๆ จากนั้นนำข้าวไปต้มในน้ำซุป ต้มจนสุกแล้วใส่เนื้อปลาลงไป ต้มต่อเล็กน้อย เสร็จแล้วตักใส่ชาม แล้วโรยด้วยต้นหอม

4. โจ๊กหมูสับเห็ดหอม

เห็ดหอม เป็นแหล่งของเกลือแร่และวิตามินหลากชนิด เช่น กรดโฟลิก กรดอะมิโน วิตามินบี และวิตามินดี รวมถึงมีสารเบต้ากลูแคนที่มีส่วนช่วย กระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันได้ด้วย

- **วัตถุดิบ:** ข้าวหอมมะลิ หมูสับ เห็ดหอม และน้ำซุป
- **วิธีทำ:** นำเห็ดหอมไปทำความสะอาด จากนั้นหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตั้งหม้อใส่น้ำซุปลงไป ตามด้วยข้าวหอมมะลิ รอจนเดือด ปั้นหมูสับเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงไปในหม้อ ตามด้วยเห็ดหอมที่หั่นชิ้นเล็ก ๆ แล้วต้มต่อจนสุก

5. โจ๊กฟักทอง

ในฟักทองอุดมไปด้วยแร่ธาตุและสารอาหารมากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี6 วิตามินอี วิตามินซี ฟอสฟอรัส แคลเซียม ธาตุเหล็ก และแร่ธาตุอื่น ๆ คุณแม่อาจเติมโปรตีนจากเนื้อไก่สับเพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารมากขึ้นได้

- **วัตถุดิบ:** ข้าวกล้อง ฟักทอง ไก่ และน้ำซุป
- **วิธีทำ:** นำฟักทองไปต้มจนสุก แล้วยีเนื้อจนเละ จากนั้นตักข้าวกล้องใส่น้ำซุปแล้วตั้งไฟจนเดือด ใส่เนื้อฟักทองลงไปแล้วคนให้เข้ากัน เสร็จแล้วปั้นไก่เป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงไปในหม้อรอจนสุก ตักเสิร์ฟใส่ชามให้ลูกน้อย แล้วโรยต้นหอม

6. โจ๊กแครอท

แครอทจัดอยู่ในประเภทผักสีส้ม ประกอบด้วยสารเบต้าแคโรทีน ฟลาโวนอยด์ และวิตามินซี ที่มีส่วนช่วยเรื่องการต้านอนุมูลอิสระ สุขภาพหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงการสร้างระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกาย

- **วัตถุดิบ:** ข้าวกล้อง แครอท กุ้ง และน้ำซุป
- **วิธีทำ:** เริ่มจากนำแครอทไปล้างทำความสะอาด ก่อนจะนำไปนึ่งหรือต้มให้สุก แล้วสับหรือยีแครอทจนเละ ตักข้าวกล้องใส่หม้อเติมน้ำซุปลงไป รอจนเดือด เสร็จแล้วใส่แครอทหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ลงไป คนให้เข้ากัน ตักกุ้งที่หั่นเป็นชิ้นเล็กใส่ลงไป แล้วต้มต่อจนสุก โรยหน้าด้วยต้นหอม

7. โจ๊กข้าวโพด

ข้าวโพด เป็นผักผลไม้สีเหลือง มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น มีเบต้าแคโรทีน และวิตามินซี ที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยป้องกัน โรคหัวใจและหลอดเลือด พร้อมกับเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายด้วย

- **วัตถุดิบ:** ข้าวหอมมะลิ ข้าวโพด และน้ำซุป
- **วิธีทำ:** ให้คุณแม่นำเมล็ดข้าวโพดมาต้มจนสุก จากนั้นบดให้ละเอียด ตั้งไฟใส่น้ำซุปลงไป ใส่ข้าว แล้วต้มจนสุก หลังจากนั้นใส่ข้าวโพดที่บดแล้วลงไป คนให้เข้ากัน รอจนเดือด ก่อนจะตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟให้ลูกน้อย

8. โจ๊กมันม่วง

มันม่วง มีสารแอนโทไซยานิน และสารในกลุ่มโพลีฟีนอล ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือด โรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัวได้ดี และยังป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องเสียอีกด้วย

- **วัตถุดิบ:** ข้าวหอมมะลิ มันม่วง เนื้อไก่ น้ำซุป
- **วิธีทำ:** บดมันม่วงที่นึ่งสุกหรือต้มให้ละเอียด จากนั้นตักข้าวใส่ลงไปในน้ำซุป คนให้ส่วนผสมเข้ากัน แล้วใส่เนื้อไก่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ลงไปรอจนไก่สุก อาจเติมเห็ดหรือผักอื่น ๆ ที่หั่นเป็นชิ้นเล็กได้ตามความชอบ เสร็จแล้วโรยด้วยต้นหอม

9. โจ๊กผักรวม

ผักเป็นแหล่งรวมวิตามินและแร่ธาตุ ไม่ว่าจะเป็น วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินซี กรดโฟลิก และแมกนีเซียม รวมถึงกากใยอาหารที่ช่วยเรื่องการขับถ่าย ผักผลไม้สีเขียว จะมีสารประเภทคลอโรฟิลล์ และยังมีสารประกอบอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติบำรุงสุขภาพ ต้านอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยป้องกันมะเร็ง และลดการเกิดความเสื่อมของจอประสาทตาได้

- **วัตถุดิบ:** ข้าวกล้อง บรอกโคลี กะหล่ำปลี ผักโขม และน้ำซุป
- **วิธีทำ:** นำบรอกโคลี กะหล่ำปลี ผักโขม หรือผักชนิดอื่น ๆ ที่ลูกชอบไปล้างทำความสะอาด จากนั้นหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปต้มจนสุก นำข้าวใส่ลงไปในหม้อน้ำซุป รอจนน้ำเดือด ใส่ผักที่ลงไป คนให้เข้ากัน เสร็จแล้วต้มต่อ ก่อนจะตักเสิร์ฟใส่ชาม

10. โจ๊กไข่

ไข่ อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินเอ และแร่ธาตุ เช่น ฟอสฟอรัส เป็นต้น โดยคุณแม่สามารถใส่ไข่ทั้งฟองได้ 1 ฟอง

- **วัตถุดิบ:** ข้าวหอมมะลิ ไข่ และน้ำซุป
- **วิธีทำ:** ตักข้าวใส่ลงไปในหม้อน้ำซุป รอจนน้ำเดือดแล้วค่อยใส่ไข่ลงไป คนให้เข้ากัน โดยคุณแม่อาจเลือกเพิ่มเนื้อสัตว์หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ที่ลูกชื่นชอบลงไปด้วยได้ จากนั้นต้มต่อจนสุก

เคล็ดลับเพิ่มเติม: น้ำซุปสำหรับโจ๊กเด็ก คุณแม่สามารถเลือกใช้ได้ทั้งที่เป็นซุปหัวผักกาดต้ม ซุปโครงไก่ หรือซุปซี่โครงหมูตามความต้องการได้เลย ส่วนข้าวคุณแม่ควรบดให้ละเอียดตามความเหมาะสมกับวัยลูกน้อย

สรุป: โจ๊กเด็ก เมนูสุขภาพที่คุณแม่ไม่ควรพลาด

เด็กควรได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามวัย เพื่อเสริมการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง ในแต่ละวันคุณแม่จึงต้องเตรียมอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารอย่างครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ ซึ่งมาจากอาหารที่หลากหลาย เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ และผัก เป็นต้น และลูกน้อยต้องได้รับในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการ

หากคุณแม่อยากเตรียมอาหารให้ลูกน้อยที่ใช้เวลาน้อย ทำง่าย และยังคงสารอาหารสำคัญ ทั้ง 5 อย่าง ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ รวมถึงธาตุเหล็ก และโอเมก้า 3 & 6

อ้างอิง:

1. คู่มืออาหารตามวัย สำหรับทารกและเด็กเล็ก, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
2. อสม. อ่านแล้วบอกต่อ, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
3. ประโยชน์ของฟักทอง, โรงพยาบาลสุขุมวิท
4. ปลา อาหารสุขภาพ, กองโภชนาการ
5. เห็ดหอม ประโยชน์และสรรพคุณต้านโรค, pobpad
6. กินผักและผลไม้หลากสี ดีอย่างไร?, โรงพยาบาลบางปะกอก

อ้างอิง ณ วันที่ 19 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้