รวมบทความ แนะนำอาหารที่ควรทานของเด็กวัยแรกเกิด - 1 ปี
บทความ

วิตามินสำหรับเด็ก ตัวช่วยเสริมภูมิคุ้มกันลูกน้อยให้แข็งแรง

ก.ย. 30, 2025

16นาที

รู้ไหมคะว่าในยุคที่เชื้อโรคเยอะแยะไปหมดแบบนี้ การเสริมวิตามินสำหรับเด็กให้ลูกเป็นเรื่องที่สำคัญมาก โดยเฉพาะวิตามินซีเด็ก เพราะวิตามินซี ไม่ได้เป็นแค่วิตามินธรรมดา ๆ นะคะ แต่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระอันทรงพลังทำให้ร่างกายของลูกแข็งแรง พร้อมเติบโตอย่างสดใส และออกไปเรียนรู้โลกกว้างได้อย่างเต็มที่ในทุกวันเลยล่ะค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

การให้ลูกทานวิตามินซีเป็นประจำ จะช่วยป้องกันไข้หวัดได้จริงหรือไม่?

คลิก

การรับประทานวิตามินซีทุกวันไม่สามารถป้องกันโรคหวัดในคนทั่วไป แต่เมื่อรับประทานเป็นประจำอาจช่วยลดระยะเวลาที่ป่วยเป็นไข้หวัดได้

วิตามินซีจากผลไม้สด กับวิตามินซีในอาหารเสริม ให้ผลเหมือนกันหรือไม่?

คลิก

แม้จะเป็นวิตามินซีตัวเดียวกัน แต่การได้รับจากผลไม้สดมักจะดีกว่า เพราะร่างกายจะได้รับสารอาหารอื่น ๆ ควบคู่ไปด้วย เช่น ใยอาหาร, ไบโอฟลาโวนอยด์ และสารต้านอนุมูลอิสระอื่นๆ ซึ่งทำงานเสริมกันและช่วยให้ร่างกายนำวิตามินซีไปใช้ได้ดีขึ้น การทานอาหารเสริมจะเหมาะสำหรับกรณีที่เด็กทานผักผลไม้น้อยมาก หรือมีภาวะขาดวิตามินตามคำแนะนำของแพทย์

ลูกเป็นเด็กกินยาก จะแน่ใจได้อย่างไรว่าได้รับวิตามินบีเพียงพอ?

คลิก

คุณแม่ไม่ต้องกังวลมากเกินไป เพราะวิตามินบีมีอยู่ในอาหารหลากหลายชนิด เช่น ไข่ นม และธัญพืชที่เด็กส่วนใหญ่ทานได้ ลองเลือกซีเรียลหรือขนมปังที่มีการเสริมวิตามินบี (Fortified) หรือนำเนื้อสัตว์มาบดผสมใน

เมนูที่ลูกชอบ หากยังกังวลเรื่องภาวะซีดที่อาจเชื่อมโยงกับวิตามินบี 12 ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม

สรุป

- วิตามินเป็นหนึ่งในสารอาหารสำคัญ 5 หมู่ จัดเป็นสารอินทรีย์ที่พบได้ทั้งในพืชและสัตว์ ร่างกายจะใช้วิตามินเพื่อช่วยให้เกิดปฏิกิริยาต่าง ๆ ทำให้ระบบการทำงานของร่างกายเป็นปกติ
- วิตามินซีเด็ก ถือเป็นหนึ่งในวิตามินสำหรับเด็กที่สำคัญอย่างยิ่ง มีบทบาทโดยตรงต่อความแข็งแรงของเนื้อเยื่อและทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมให้ภูมิคุ้มกันร่างกายแข็งแรง วิตามินซี มีอยู่ในผัก ผลไม้ เช่น ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี ผักโขม มันฝรั่ง ส้ม แคนตาลูป ฝรั่ง มะละกอ มะเขือเทศ สับปะรด เป็นต้น
- อาการที่บ่งบอกว่าลูกอาจขาดวิตามินซี ได้แก่ มีเลือดออกตามไรฟัน เลือดจาง หรือมีรอยช้ำตามร่างกายง่าย
- เด็กสามารถได้รับวิตามินซี ในปริมาณที่เพียงพอต่อวันจากอาหารทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากผักและผลไม้ โดยปริมาณที่แนะนำคือ 25-40 มิลลิกรัมต่อวัน สำหรับเด็กอายุ 1-8 ปี และ 60-100 มิลลิกรัมต่อวัน สำหรับเด็กอายุ 9-18 ปี

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- วิตามินสำหรับเด็ก คืออะไร
- ทำไมร่างกายของเด็กจึงต้องการวิตามิน
- วิตามินสำหรับเด็ก มีประโยชน์อย่างไร
- ปริมาณวิตามินที่แนะนำสำหรับเด็กแต่ละวัย
- เมื่อไหร่ที่ลูกน้อยต้องการวิตามินเสริม
- วิธีเลือกวิตามินสำหรับเด็กอย่างปลอดภัย
- สัญญาณเตือนเมื่อลูกอาจขาดวิตามิน
- สร้างนิสัยการกินที่ดี เพื่อให้ลูกได้รับวิตามินครบถ้วน

วิตามินสำหรับเด็ก คืออะไร

คุณแม่ ๆ เคยสงสัยไหมคะว่า วิตามินสำหรับเด็ก คืออะไร? พูดง่าย ๆ เลยก็คือ วิตามินเป็นหนึ่งในสารอาหารหลัก 5 หมู่ที่สำคัญต่อร่างกาย เป็นสารอินทรีย์พบได้ทั้งในพืชและสัตว์ค่ะ เจ้าวิตามินตัวจิ๋ว ๆ นี่แหละค่ะ ที่มีความสำคัญมาก เพราะช่วยให้ร่างกายทำงานได้ปกติ ด้วยเหตุนี้ วิตามินสำหรับเด็กจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตที่ดีของลูกน้อยค่ะ

ทำไมร่างกายของเด็กจึงต้องการวิตามิน

สงสัยกันใช่ไหมคะ ทำไมวิตามินถึงสำคัญกับลูกน้อยในแต่ละช่วงวัย วันนี้เราจะมาดูกันชัด ๆ ค่ะ ว่าร่างกายของเด็ก ๆ ต้องการวิตามินแตกต่างกันไปตามช่วงอายุยังไงบ้าง

1. **วัยแรกเกิด – 6 เดือน นมแม่คือสุดยอดอาหาร:** สำหรับเบบี๋แรกเกิดจนถึง 6 เดือนแรก นมแม่นี่แหละค่ะคือแหล่งสารอาหารที่ดีที่สุด ในนมแม่มีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นครบถ้วนเลย ไม่ว่าจะเป็น วิตามินเอ, วิตามินบี 1, วิตามินบี 2, วิตามินบี 6, วิตามินบี 12, วิตามินซี, วิตามินดี, วิตามินอี, วิตามินเค รวมถึงแร่ธาตุสำคัญอย่าง เหล็ก (Iron), แคลเซียม (Calcium) และไอโอดีน (Iodine) สารอาหารเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย พัฒนาสมอง และการมองเห็นของลูกน้อยให้ดีเยี่ยมเลยค่ะ
2. **วัย 6 เดือนขึ้นไป เริ่มเสริมอาหาร เพิ่มพลังงาน:** พอเจ้าตัวเล็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ความต้องการพลังงานและสารอาหารบางอย่างจะเพิ่มขึ้นมาเป็นพิเศษค่ะ ช่วงนี้ลูกน้อยก็เลยต้องเริ่มได้รับสารอาหารเพิ่มเติมจากอาหารตามวัยด้วยนะคะ สารอาหารที่สำคัญในช่วงนี้ก็ได้แก่ โปรตีน, เหล็ก, แคลเซียม, สังกะสี (Zinc), ไอโอดีน และวิตามินเอ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายของลูกเติบโตได้อย่างปกติและแข็งแรงค่ะ
3. **วัย 3-6 ปี วัยเรียนรู้ วิตามินต้องจัดเต็ม:** สำหรับเด็กวัย 3-6 ปี หรือวัยที่กำลังเตรียมตัวไปโรงเรียน ร่างกายของลูกต้องการวิตามินที่หลากหลายมากขึ้นจากอาหารหลัก ผัก ผลไม้ และนม เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่ดี วิตามินสำหรับเด็กที่สำคัญในวัยนี้ก็ได้แก่ วิตามินซี , แคลเซียม , วิตามินเอ , ใยอาหาร, โอลิโกฟรุกโตส (Oligofructose), วิตามินบี 12 , ธาตุเหล็ก และวิตามินดี เพื่อให้ลูกน้อยพร้อมเรียนรู้และสนุกกับทุกกิจกรรมในแต่ละวันค่ะ

วิตามินสำหรับเด็ก มีประโยชน์อย่างไร

คุณแม่ ๆ สงสัยไหมคะว่า วิตามินมีประโยชน์กับลูกน้อยยังไง? พูดง่าย ๆ เลย วิตามินคือสารอาหารสำคัญที่ร่างกายลูกต้องใช้ในระบบต่าง ๆ ทั้งการเผาผลาญ การซ่อมแซมร่างกาย และช่วยให้เอนไซม์ทำงานได้ดี นอกจากนี้ วิตามินบางชนิดยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญด้วยค่ะ ถ้าขาดวิตามิน ลูกอาจจะเจ็บป่วยได้ง่าย มาดูกันค่ะว่า วิตามินสำหรับเด็ก อย่าง วิตามินซีเด็ก, วิตามินดี และวิตามินบีรวม มีประโยชน์อย่างไรต่อลูกน้อยบ้าง

วิตามินซีเด็ก เสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง

วิตามินซี หรือที่รู้จักกันในชื่อ กรดแอล-แอสคอร์บิก (L-ascorbic Acid) เป็นวิตามินที่มีประโยชน์มากมายสำหรับเด็ก ๆ โดยเฉพาะในเรื่องการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกายแข็งแรง วิตามินซียังทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่คอยปกป้องเซลล์ในร่างกายไม่ให้ถูกทำลาย ช่วยลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วยได้เป็นอย่างดีค่ะ

สำหรับปริมาณวิตามินซีเด็กควรได้รับนั้น ขึ้นอยู่กับช่วงวัยค่ะ โดยเด็กอายุ 1-8 ปี ควรได้รับวิตามินซีจากอาหารประมาณ 25-40 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อให้ร่างกายเติบโตอย่างสมบูรณ์ คุณแม่สามารถเสริมให้ลูกได้รับวิตามินซีจากอาหารที่หลากหลาย โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่มีรสชาติอร่อยและหาได้ไม่ยาก เช่น ส้ม, ฝรั่ง, แคนตาลูป, มะละกอ, มะเขือเทศ, และสับปะรด รวมถึงผักอย่าง บรอกโคลี, กะหล่ำดอก, ผักโขม, และพริกหวาน ลองจัดเมนูเหล่านี้ให้ลูกในมื้ออาหารเป็นประจำ เพื่อให้ลูกได้รับวิตามินซีเด็กอย่างเพียงพอและมีสุขภาพดีในทุก ๆ วันนะคะ

วิตามินดี กุญแจสำคัญสู่สุขภาพกระดูกและภูมิคุ้มกัน

คุณแม่รู้ไหมคะว่า วิตามินดี นี่แหละค่ะ คืออีกหนึ่งวิตามินสำหรับเด็กที่สำคัญมาก ๆ ลูกน้อยจะได้รับวิตามินดี ได้ 2 ทางหลัก ๆ คือ

1. **จากแสงแดดตอนเช้า:** ร่างกายลูกผลิตได้เองเมื่อได้รับแสงแดดอ่อน ๆ
2. **จากอาหาร:** เช่น น้ำมันตับปลา, นม, ไข่แดง, ปลาทู หรือปลาแซลมอน

นอกจากนี้ วิตามินดี ยังมีประโยชน์สุด ๆ ในการช่วยกักเก็บแคลเซียม เข้าสู่กระดูก ช่วยป้องกันโรคกระดูกบางและกระดูกพรุน รวมถึงกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วยค่ะ

วิตามินบีรวม ตัวช่วยบำรุงสมองและพลังงานของลูก

วิตามินบีรวม (Vitamin B Complex) เป็นวิตามินที่มีประโยชน์ต่อลูกน้อยมาก ๆ เลยค่ะ เจ้าวิตามินบีรวม นี้ไม่ได้มีแค่วิตามินบีเดี่ยว ๆ นะคะ แต่รวมเอาวิตามินบีที่สำคัญหลายชนิดเข้าไว้ด้วยกัน เช่น วิตามินบี 1, วิตามินบี 2 , วิตามินบี 3, วิตามินบี 5, วิตามินบี 6 , วิตามินบี 7, วิตามินบี 9 และวิตามินบี 12

แล้ววิตามินบีรวมมีบทบาทสำคัญยังไงบ้าง? หลัก ๆ เลยคือช่วยให้ร่างกายลูกสามารถนำสารอาหารอย่าง ไขมัน, คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน ไปใช้เป็นพลังงานได้อย่างเต็มที่ค่ะ ทำให้ลูกมีแรงวิ่งเล่นเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ตลอดวัน นอกจากนี้ วิตามินบีรวม ยังมีส่วนช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทและสมองของลูกให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วยค่ะ

คุณแม่สามารถหาวิตามินบีรวมได้จากอาหารหลากหลายชนิดเลยค่ะ ไม่ว่าจะเป็น เนื้อสัตว์, ไข่, ถั่ว, ปลา, ธัญพืช, ข้าวกล้อง และข้าวซ้อมมือ อย่าลืมจัดเมนูเหล่านี้ให้ลูกน้อยได้รับประทานเป็นประจำนะคะ เพื่อสมองที่สดใสและพลังงานเต็มเปี่ยมของลูกรักค่ะ

ปริมาณวิตามินที่แนะนำสำหรับเด็กแต่ละวัย

คุณแม่คงทราบดีว่าการให้ลูกได้รับวิตามินสำหรับเด็กอย่างเพียงพอจากผักและผลไม้เป็นสิ่งสำคัญใช่ไหมคะ แต่จะรู้ได้ยังไงว่าปริมาณที่ลูกได้รับนั้นเหมาะสมแล้ว? มาดูกันค่ะว่า วิตามินซีเด็ก, วิตามินดี และวิตามินบี ควรได้รับในปริมาณเท่าใดตามช่วงอายุ เพื่อให้คุณแม่มั่นใจว่าลูกน้อยจะเติบโตได้อย่างแข็งแรงและสมบูรณ์ค่ะ

วิตามินสำหรับเด็ก วิตามินซี

- **เด็กอายุ 1 – 8 ปี:** 25 - 40 มิลลิกรัมต่อวัน

- **เด็กและวัยรุ่นอายุ 9 - 18 ปี:** 60 - 100 มิลลิกรัมต่อวัน

วิตามินสำหรับเด็ก วิตามินดี

- **เด็กอายุน้อยกว่า 1 ปี:** 10 ไมโครกรัมต่อวัน
- **อายุ 1 ปีขึ้นไป:** 15 ไมโครกรัมต่อวัน

วิตามินสำหรับเด็ก วิตามินบี 12

- **แรกเกิดถึง 6 เดือน:** 0.4 ไมโครกรัมต่อวัน
- **ทารกอายุ 7–12 เดือน:** 0.5 ไมโครกรัมต่อวัน
- **เด็กอายุ 1–3 ปี:** 0.9 ไมโครกรัมต่อวัน
- **เด็กอายุ 4–8 ปี:** 1.2 ไมโครกรัมต่อวัน
- **เด็กอายุ 9–13 ปี:** 1.8 ไมโครกรัมต่อวัน
- **วัยรุ่นอายุ 14–18 ปี:** 2.4 ไมโครกรัมต่อวัน

เมื่อไหร่ที่ลูกน้อยต้องการวิตามินเสริม

การขาดวิตามินในเด็กเกิดได้จากหลายปัจจัยค่ะ ไม่ว่าจะเป็นการทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การมีโรคประจำตัว หรือการได้รับยารักษาโรคที่ส่งผลต่อการดูดซึมวิตามิน ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้ร่างกายขาดวิตามินได้ การรักษาอาการขาดวิตามินขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ เช่น การให้ยาเพิ่มวิตามิน หรือการปรับพฤติกรรมการกินอาหาร อย่างไรก็ตาม การให้วิตามินเสริมเพิ่มเติมต้องอยู่ภายใต้คำแนะนำจากแพทย์เท่านั้น เพื่อความปลอดภัยและประโยชน์สูงสุดของลูกน้อยค่ะ

วิธีเลือกวิตามินสำหรับเด็กอย่างปลอดภัย

คุณแม่อยากให้ลูกได้รับสิ่งที่ดีที่สุดใช่ไหมคะ? โดยเฉพาะเรื่องวิตามินสำหรับเด็กหรืออาหารเสริมต่าง ๆ การเลือกให้ปลอดภัยเป็นเรื่องสำคัญมากค่ะ มาดูกันว่ามีวิธีเลือกยังไงบ้าง

- **ผลิตภัณฑ์ที่มีมาตรฐานรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)** ควรมองหาผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการตรวจสอบจะมีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก ปรากฏอยู่บนฉลากอย่างชัดเจน นี่แหละค่ะคือสิ่งที่ช่วยให้คุณแม่มั่นใจได้ว่าผลิตภัณฑ์นั้นปลอดภัย ลดความเสี่ยงจากสารอันตราย หรือสารแต่งสีแต่งกลิ่นที่เกินมาตรฐานได้ค่ะ
- **ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร** สิ่งสำคัญที่สุดคือ ก่อนจะเสริมวิตามินสำหรับเด็กให้กับลูกน้อย ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนเสมอนะคะ เพื่อขอคำแนะนำในการใช้วิตามินสำหรับเด็กที่ถูกต้องและปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกายของลูกน้อยแต่ละคนค่ะ เพื่อความปลอดภัยและประโยชน์สูงสุดของลูกค่ะ

สัญญาณเตือนเมื่อลูกอาจขาดวิตามิน

เพื่อพัฒนาการและสุขภาพที่ดีของลูกน้อย การได้รับวิตามินสำหรับเด็กจากการรับประทานอาหารอย่างเพียงพอเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง คุณพ่อคุณแม่จึงควรหมั่นสังเกตสัญญาณเตือนที่อาจบ่งชี้ว่าลูกน้อยกำลังขาดวิตามินบางชนิด เพราะการรับรู้และแก้ไขได้ทันท่วงที จะช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและเติบโตอย่างเต็มศักยภาพค่ะ

ลักษณะอาการเมื่อลูกขาดวิตามินซี

เมื่อลูกน้อยขาดวิตามินซีเด็ก คุณพ่อคุณแม่จะสามารถสังเกตอาการเหล่านี้ได้ เช่น

1. **เลือดออกตามไรฟัน:** เป็นสัญญาณที่พบได้บ่อย เนื่องจากเนื้อเยื่อบริเวณหลอดเลือดอ่อนแอลง
2. **เลือดจาง มีรอยช้ำตามร่างกายง่าย และอาจเดินไม่ได้ในกรณีรุนแรง:** การขาดวิตามินซีอย่างรุนแรงอาจส่งผลให้มีเลือดออกบริเวณเนื้อเยื่อหุ้มเข่า ซึ่งทำให้เกิดอาการปวดอย่างรุนแรงจนส่งผลต่อการเดินได้ นอกจากนี้ยังอาจสังเกตเห็นภาวะเลือดจางและมีรอยช้ำตามร่างกายได้ง่ายอีกด้วย

อาการที่บ่งบอกว่าลูกน้อยขาดวิตามินดี

คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตอาการเหล่านี้ที่อาจบ่งบอกว่าลูกน้อยกำลังขาดวิตามินดี

1. **ปัญหาเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อ:**
    - กล้ามเนื้ออ่อนแรงง่าย เหนื่อยง่าย ไม่ค่อยมีแรง หรือเป็นตะคริวง่าย
    - กระดูกบาง หรือความหนาแน่นของกระดูกน้อย
    - ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย
    - มีอาการปวดหลัง ปวดกระดูกบ่อย ๆ โดยไม่มีสาเหตุอื่น
    - มีอาการกระดูกสันหลังคด
2. **ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง:** การขาดวิตามินดี อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้มีโอกาสเป็นโรคต่าง ๆ ได้สูงขึ้น เช่น โรคเบาหวาน โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง และโรคมะเร็ง

สัญญาณเตือนเมื่อลูกอาจขาดวิตามินบี

เมื่อลูกน้อยขาดวิตามินสำหรับเด็กอย่างวิตามินบี คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตสัญญาณเหล่านี้นะคะ

- **เบื่ออาหาร:** วิตามินบี มีบทบาทสำคัญในการย่อยอาหารและการกระตุ้นการดูดซึมไขมันและโปรตีนในร่างกาย หากระบบย่อยอาหารทำงานไม่ปกติเนื่องจากขาดวิตามินบี ก็จะส่งผลให้ลูกน้อยรู้สึกไม่อยากรับประทานอาหาร
- **โลหิตจาง:** วิตามินบีหลายชนิดมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยให้เม็ดเลือดแดงลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้ตามปกติ หากร่างกายได้รับวิตามินบีไม่เพียง

พอ การสร้างและการทำงานของเม็ดเลือดแดงจะผิดปกติ ซึ่งอาจส่งผลให้อวัยวะและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำงานได้ไม่เต็มที่ด้วยเช่นกัน

สร้างนิสัยการกินที่ดี เพื่อให้ลูกได้รับวิตามินครบถ้วน

การสร้างนิสัยการกินที่ดีตั้งแต่ลูกยังเล็กเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก คุณพ่อคุณแม่สามารถวางรากฐานโภชนาการที่เหมาะสมได้ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ขวบ เพื่อให้ลูกได้รับวิตามินครบถ้วน มีสุขภาพแข็งแรง และสร้างนิสัยการกินที่ดีที่จะติดตัวลูกไปในระยะยาว ด้วยแนวทางต่อไปนี้ค่ะ

เคล็ดลับจัดอาหารให้หลากหลายและครบถ้วน

- **ฝึกให้ลูกกินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่:** คุณแม่ควรเตรียมอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และมีความหลากหลาย เพื่อให้ลูกได้รับโภชนาการที่เหมาะสม หากมีอาหารประเภทไหนที่ลูกกินได้น้อยหรือไม่ยอมกิน คุณแม่อาจใช้อาหารทดแทนได้ เช่น หากลูกไม่ยอมกินเนื้อหมู ก็อาจจะเลือกใช้โปรตีนประเภทอื่นทดแทน เช่น ไข่ ไก่ หรือปลา ส่วนอาหารที่ลูกกินได้น้อยในมื้ออาหารต่อ ๆ ไป ก็ควรนำกลับมาให้ลูกฝึกกินอีกครั้ง โดยเริ่มจากปริมาณน้อย ๆ ก่อน เมื่อลูกเริ่มคุ้นชินกับรสชาติ ก็จะสามารถกินอาหารได้มากขึ้น
- **สร้างสรรค์เมนูใหม่ ๆ ไม่ให้จำเจ:** เด็ก ๆ ก็เหมือนกับผู้ใหญ่ ที่ต่อให้อาหารนั้นจะมีประโยชน์แค่ไหน แต่ถ้าต้องกินแบบเดิมทุกวันก็จะทำให้ลูกเบื่ออาหารได้ และอาจทำให้ไม่อยากกินข้าว แนะนำให้คุณแม่ลองเปลี่ยนเป็นเมนูใหม่ ๆ ที่ยังใช้วัตถุดิบเดิมแต่เปลี่ยนวิธีการปรุง แล้วตกแต่งจานอาหารของลูกให้ดูน่ากินมากขึ้น วิธีนี้ก็จะช่วยให้ลูกอยากกินอาหารมากขึ้น

เสริมสร้างนิสัยการกินตั้งแต่ลูกน้อยยังเล็ก

คุณแม่รู้ไหมคะว่าการสร้างนิสัยการกินที่ดีให้ลูกตั้งแต่ยังเล็กเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งเลยค่ะ การให้ลูกคุ้นเคยกับการทานผัก ผลไม้ และอาหารที่มีประโยชน์อื่น ๆ ตั้งแต่เนิ่น ๆ จะเป็นรากฐานที่ดีต่อพัฒนาการและสุขภาพของลูกในระยะยาวเลยนะคะ

เวลาที่คุณแม่อยากให้ลูกได้ลองชิมอาหารใหม่ ๆ ที่น้องอาจจะยังไม่คุ้นเคย ไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้ หรือแม้แต่เนื้อสัตว์ชิ้นเล็ก ๆ ที่ดีต่อสุขภาพและเหมาะกับวัยของลูก คุณแม่ลองค่อย ๆ ปนอาหารใหม่นั้นในปริมาณเพียงเล็กน้อยลงไปในอาหารเดิมที่ลูกชอบและกินได้ตามปกติ วิธีนี้จะช่วยให้ลูกเปิดใจยอมรับอาหารใหม่ ๆ ได้ง่ายขึ้นค่ะ

ข้อควรระวังและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

คุณแม่หลายท่านอาจกำลังคิดจะเสริมวิตามินให้ลูกน้อย ไม่ว่าจะเป็นวิตามินซีเด็ก, วิตามินบีรวม

หรือธาตุเหล็ก ใช่ไหมคะ? แต่สิ่งสำคัญที่อยากเน้นย้ำคือ การให้วิตามินเสริมในเด็กปกติที่ไม่ได้ขาดสารอาหาร อาจไม่เกิดประโยชน์ แถมเสี่ยงก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ค่ะ ทั้งนี้แพทย์จะพิจารณาให้วิตามินเสริมสำหรับเด็กเฉพาะกรณีที่ลูกขาดสารอาหารชนิดนั้นจริง ๆ เท่านั้นนะคะ เพื่อสุขภาพที่ดีและนิสัยการกินที่ยั่งยืนของลูกรัก สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรเน้นที่สุดคือ

1. **จัดอาหารให้ครบ 5 หมู่:** พยายามให้ลูกได้รับสารอาหารที่หลากหลายจากอาหารหลักในแต่ละวันค่ะ
2. **เริ่มสร้างนิสัยการกินที่ดีตามวัย:**
    - **ทารกตั้งแต่แรกเกิด ถึง 6 เดือนแรก:** ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอแล้วค่ะ
    - **เมื่ออายุ 6 เดือนขึ้นไป:** ค่อย ๆ เริ่มอาหารตามวัย วันละ 1 มื้อ ควบคู่ไปกับการกินนมแม่
    - **เมื่ออายุ 9-11 เดือน:** เพิ่มอาหารตามวัยเป็น 2-3 มื้อต่อวัน และครบ 3 มื้อเมื่อลูกอายุ 12 เดือนขึ้นไป
    - **หลังอายุ 1 ปี:** ให้ลูกดื่มนมกล่องยูเอชทีสำหรับเด็กรสจืดเสริมวันละ 2-3 ครั้ง

หากเบื้องต้นทำได้ตามนี้ก็จะช่วยให้ลูกได้รับสารอาหาร วิตามินสำหรับเด็กอย่างเพียงพอ ช่วยให้เติบโตอย่างแข็งแรง มีสุขภาพดี และห่างไกลจากโรคเมื่อเติบโตขึ้นค่ะ ดังนั้น นอกจากคุณแม่จะดูแลให้ลูกน้อยได้รับวิตามินสำหรับเด็กจากอาหารหลักแล้ว การเลือกเสริมด้วยนมสำหรับเด็กที่เหมาะสมตามช่วงวัย ซึ่งมีสารอาหารจำเป็นตามช่วงวัย ก็เป็นอีกทางเลือกที่ดีสำหรับคุณแม่ เพื่อช่วยให้ลูกเติบโตอย่างแข็งแรงสมบูรณ์ในทุกวันค่ะ

นมเด็กแต่ละสูตรต่างกันยังไง ความต่างของวิตามินในแต่ละช่วงวัย

คุณแม่หลายท่านอาจสงสัยว่า “นมผงแต่ละสูตรแตกต่างกันตรงไหน โดยเฉพาะเรื่องวิตามินที่ลูกจะได้รับ?” ความจริงแล้วนมผงถูกออกแบบและควบคุมตามกฎหมาย เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการวิตามินและสารอาหารในแต่ละช่วงวัย ของลูกน้อย โดยหลัก ๆ จะมี 3 สูตรสำคัญที่แตกต่างกันดังนี้ค่ะ

1. **สูตร 1 สำหรับทารกแรกเกิด - 1 ปี:** นมผงสูตรนี้มีวิตามินในปริมาณที่กฎหมายกำหนด เช่น
    - วิตามินเอ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงสายตา
    - วิตามินดี ช่วยเรื่องการเจริญเติบโตของกระดูก
    - วิตามินอี ช่วยปกป้องเซลล์จากอนุมูลอิสระ
    - วิตามินเค ช่วยเรื่องการแข็งตัวของเลือด
    - รวมถึงการได้รับวิตามินบีในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อช่วยกระบวนการสร้างพลังงานและการทำงานของระบบประสาท

2. **สูตร 2 สำหรับเด็ก 6 เดือน - 3 ปี:** เมื่อลูกเริ่มรับประทานอาหารตามวัย (ช่วง 6 เดือนขึ้นไป) ร่างกายต้องการวิตามินมากขึ้น เช่น

    - วิตามินซี เสริมภูมิคุ้มกัน และช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก
    - วิตามินเอ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงสายตา
    - วิตามินดี ช่วยเรื่องการเจริญเติบโตของกระดูก

    - วิตามินบี 12 สร้างเม็ดเลือดแดง พัฒนาระบบประสาทและสมอง

    นอกจากนี้ยังเสริมแร่ธาตุสำคัญอย่างแคลเซียมและฟอสฟอรัส เพื่อรองรับพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อและกระดูก

3. **สูตร 3 สำหรับเด็ก 1 - 3 ปี:** เด็กวัยนี้ได้รับสารอาหารจากมื้ออาหารหลักเป็นส่วนใหญ่ ร่างกายต้องการวิตามินหลากหลายชนิดที่สนับสนุนการทำงานของสมองและภูมิคุ้มกัน เช่น วิตามินบีรวม วิตามินดี วิตามินซี และวิตามินบี 6 นอกจากนี้ยังมีสารอาหารเฉพาะที่ช่วยด้านพัฒนาการสมองโดยตรง เช่น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) และดีเอชเอ (DHA) ที่ช่วยให้สมองของลูกเรียนรู้และประมวลผลได้เต็มศักยภาพ พร้อมทั้งวิตามินที่ช่วยการทำงานร่วมกับแร่ธาตุอย่างแคลเซียมเพื่อกระดูกและฟันที่แข็งแรง

ไม่ว่านมสูตรใด วิตามินและแร่ธาตุในนมผงจะถูกควบคุมตามมาตรฐานที่กำหนด เพื่อให้ลูกน้อยได้รับโภชนาการที่ครบถ้วนและเหมาะสมกับช่วงวัย คุณแม่ควรปรึกษากุมารแพทย์เพื่อขอคำแนะนำก่อนเลือกหรือเปลี่ยนสูตรนม ช่วยให้มั่นใจว่าลูกจะได้รับโภชนาการที่เหมาะสมกับช่วงวัย ปลอดภัย และตรงกับความต้องการของร่างกายอย่างแท้จริงค่ะ

นม UHT แหล่งวิตามินและสารอาหารสำคัญสำหรับเด็ก

คุณแม่ที่กำลังมองหานมให้ลูกน้อยวัย 1 ขวบขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยที่สามารถดื่มนมกล่อง UHT สำหรับเด็กได้แล้ว โดยเฉพาะนมกล่องสูตร 3 ที่ออกแบบมาเพื่อพัฒนาการของลูกในวัยนี้โดยเฉพาะ ในนมกล่องสูตร 3 จะมีสารอาหารสำคัญมากมายที่ช่วยเสริมสร้างทั้งพัฒนาการด้านร่างกาย สมอง การเรียนรู้ที่สมวัย รวมถึงช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงด้วยค่ะ สารอาหารเหล่านี้ก็ได้แก่

- แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin)
- โอเมก้า 3, 6, 9 (Omega 3, 6, 9)
- ดีเอชเอ (DHA)
- ลูทีน (Lutein)
- โคลีน (Choline)
- แคลเซียม
- วิตามินบี 12
- วิตามินดี
- วิตามินซี
- วิตามินบี 6

อย่างไรก็ตาม การเลือกหรือเปลี่ยนสูตรนมให้กับลูกน้อย แนะนำให้ปรึกษากุมารแพทย์หรือนักโภชนาการก่อนเสมอ เพื่อให้ลูกได้รับโภชนาการที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุดกับร่างกายของเขาค่ะ

การให้ลูกน้อยได้รับสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่จำเป็นอย่างเต็มที่ ถือเป็นหัวใจสำคัญที่จะช่วยให้ลูกมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเรียนรู้ที่สมวัย รวมถึงมีระบบภูมิคุ้มกันร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย สิ่งที่ดีที่สุดคือ การให้ลูกได้กินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด เพราะนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด เช่น วิตามิน แคลเซียม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งสารอาหารสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโก

ไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมพัฒนาการสมองและสติปัญญาของเด็กให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ในนมแม่ยังมีสารภูมิคุ้มกัน และจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลากหลายชนิด เช่น จุลินทรีย์สุขภาพ บี แล็กทิส (B. *lactis*) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับลูกน้อยค่ะ

บทความที่เกี่ยวข้อง

- ทำความรู้จัก 'แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน' หนึ่งในสารอาหารพัฒนาสมอง
- แอลฟา แล็คตัลบูมิน หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่พบได้ในน้ำนมแม่
- DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- กรดโฟลิก ประโยชน์จากสารอาหารสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

อ้างอิง:

1. อาหารเสริมภูมิคุ้มกันเด็ก สารอาหารที่ช่วยให้ลูกสุขภาพดี, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. วิตามิน สารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญต่อร่างกาย, โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. ขาดวิตามินในเด็กอันตรายกว่าที่คิด เสี่ยงเดินไม่ได้, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
4. “น้ำนมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ, อนามัยมีเดีย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
5. ขอแนะนำแนวทางการให้อาหารเสริมตามวัยสำหรับทารก สำนักทันตสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข
6. วิตามินสำคัญกับเด็กอย่างไร ?, โรงพยาบาลยันฮี
7. วิตามิน D ดีอย่างไร? ทำไมสำคัญกับร่างกาย, โรงพยาบาลศิครินทร์
8. วิตามิน รับประทานอย่างไรให้ปลอดภัย (Vitamins), โรงพยาบาลปิยมหาราชการุณย์
9. วิตามินซีกับการป้องกันหวัด, โรงพยาบาลปิยมหาราชการุณย์
10. Vitamin B12, National Institutes of Health
11. อาหารเสริมเด็กให้ทุกการเลือกเป็นสิ่งที่ดีที่สุด, เภสัชกรอภิภวัส เดชปั้น
12. เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน (Immune) ด้วยวิตามินเฉพาะบุคคล ชนิดรับประทาน, โรงพยาบาลนครธน
13. วิตามินดี...ดีสำหรับเด็ก, โรงพยาบาลนครธน
14. อ่อนเพลีย เครียดง่าย อาจเพราะร่างกายขาดวิตามิน!, โรงพยาบาลพญาไท
15. วิตามิน...สารอาหารสำคัญ! เสริมภูมิคุ้มกัน ชะลอความเสื่อมของร่างกาย, โรงพยาบาลพญาไท
16. ฝึกนิสัยการกินให้ลูกน้อย, โรงพยาบาลพญาไท
17. 6 เคล็ดลับกับการฝึกวินัยการรับประทานอาหารของเด็ก, โรงพยาบาลศูนย์ศรีพัฒน์
18. หมอยำพ่อแม่ให้ลูกกิน “วิตามินเสริม” อาจส่งผลร้าย, นายแพทย์สมเกียรติ ลลิตวงศา ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
19. วิตามิน C มีดีอย่างไร?, โรงพยาบาลปิยะเวท
20. รู้ได้อย่างไรว่าลูกแพ้นมวัว, โรงพยาบาลนครธน
21. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 157) พ.ศ.2537 เรื่อง อาหารทารกและอาหารสูตรต่อเนื่องสำหรับทารก
22. คู่มืออาหารตามวัย สำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ.2552. สำนักงานกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
23. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 447 พ.ศ. 2566 เรื่อง การกล่าวอ้างทางสุขภาพของอาหารบนฉลาก
24. วิตามินซี กับการป้องกันรักษาหวัด, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

อ้างอิง ณ วันที่ 18 กรกฎาคม 2568

แชร์ตอนนี้