

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมอาหารตามช่วงวัย  
บทความ

# ผักเด็ก 6 เดือน กินอะไรได้บ้าง? พร้อมเมนูผักที่เหมาะสมกับวัย

เม.ย. 21, 2026

14 นาที

เด็ก 6 เดือนสามารถเริ่มทานอาหารตามวัย ควบคู่ไปกับนมแม่ได้แล้ว คุณแม่อาจสงสัยว่า เด็ก 6 เดือนเริ่มกินผักได้หรือยัง บทความนี้จะแนะนำผักสำหรับเด็ก 6 เดือนที่กินได้ และผักที่ควรเลี่ยง พร้อมวิธีเตรียมผัก ตัวอย่างเมนูผักเด็ก 6 เดือน เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ความหลากหลายของรสชาติอาหาร และเคยชินกับการกินผัก รวมทั้งช่วยเสริมสร้างนิสัยให้ลูกชอบกินผักตั้งแต่วัยเล็กค่ะ

## คำถามที่พบบ่อย

### ผักสำหรับเด็ก 6 เดือน ต้องบดละเอียดแค่ไหน?

คลิก

ผักสำหรับเด็ก 6 เดือนควรบดให้เนื้อเนียนละเอียด เพื่อให้เด็กกลืนได้ง่าย แต่ไม่จำเป็นต้องบด เพื่อให้เด็กได้ฝึกการเคี้ยวและกลืน<sup>10</sup>

### เด็ก 6 เดือน กินผักทุกวันได้ไหม?

คลิก

กินผักได้ทุกวันในปริมาณที่เหมาะสม โดยเริ่มจากผักชนิดเดียวก่อน เพื่อสังเกตอาการแพ้ ผักช่วยเสริมวิตามินและกากใย แต่ยังคงควรให้ควบคู่กับอาหารหลักอื่นๆ<sup>6,9</sup>

### ลูกไม่ยอมกินผัก ควรทำอย่างไร?

คลิก

หากลูกไม่ยอมกินผัก ควรให้เวลาลูกปรับตัวและไม่บังคับ อาจลองเปลี่ยนชนิดผัก วิธีปรุง หรือผสมผักกับ

## สรุป

- จากแนวทางขององค์การยูนิเซฟและกรมอนามัย ทารกวัย 6 เดือนคือช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มทานอาหารตามวัย รวมถึง ผัก เนื่องจากในวัยนี้ ระบบย่อยและดูดซึมอาหารของลูกน้อยเริ่มมีความพร้อมสำหรับการย่อยอาหารมากขึ้น ประกอบกับร่างกายเริ่มต้องการสารอาหารที่หลากหลายมากขึ้น นอกเหนือจากนมแม่เพียงอย่างเดียว เพื่อรองรับการเจริญเติบโตอย่างสมวัย <sup>1,5</sup>
- ผักคือแหล่งรวมวิตามิน แร่ธาตุ และกากใยที่ช่วยเรื่องการขับถ่าย ผักเด็ก 6 เดือน กินได้และปลอดภัย เช่น ฟักทอง แครอท ผักกาดขาว ตำลึง ผักโขม และคะน้า เป็นต้น <sup>10,11,14,15,17,18,20,21</sup>
- การเตรียมควรเริ่มจากเนื้อที่บดละเอียดก่อน จึงค่อยๆ ปรับเนื้อสัมผัสให้หยาบขึ้นทีละนิดตามวัย เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับอาหารที่เป็นชิ้นเล็กๆ ต่อไป <sup>10</sup>
- สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล แนะนำให้เริ่มป้อนผักมือแรกเพียง 1 ช้อนชา แล้วค่อยๆ เพิ่มเป็น 1-2 ช้อนโต๊ะ โดยควรเริ่มป้อนผักก่อนผลไม้ เพื่อป้องกันเด็กติดรสหวานจนปฏิเสธการทานผัก <sup>9</sup>

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็ก 6 เดือน เริ่มกินผักได้แล้วหรือยัง
- ผักเด็ก 6 เดือน ที่กินได้และปลอดภัย
- วิธีเตรียมผักให้เหมาะกับเด็ก 6 เดือน
- ผักชนิดไหนบ้างที่เด็ก 6 เดือน ควรเลี่ยง
- ตัวอย่างเมนูผักเด็ก 6 เดือน
- เคล็ดลับในการเลือกผักให้ลูกน้อยในช่วงวัย 6 เดือน
- อาหาร 5 หมู่ สำหรับลูกน้อยในแต่ละมื้อ

## เด็ก 6 เดือน เริ่มกินผักได้แล้วหรือยัง

ลูกน้อยวัย 6 เดือน เริ่มกินผักได้แล้ว ร่างกายของเด็กวัยนี้ต้องการอาหารที่มากกว่านมแม่เพียงอย่างเดียว เนื่องจากระบบย่อยและดูดซึมอาหารของทารกพัฒนาขึ้นจนเริ่มรับอาหารตามวัยได้แล้ว

<sup>1,5</sup>

## เช็กสัญญาณความพร้อมในการเริ่มอาหารตามวัย?

เพื่อให้คุณแม่เตรียมตัวสำหรับมือแรกของลูกน้อยได้อย่างมั่นใจ ลองสังเกตสัญญาณเหล่านี้ ซึ่งอ้างอิงจากเกณฑ์ของสมาคมกุมารแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา หรือ AAP ดูนะคะ <sup>2</sup>

- **คอแข็ง ควบคุมศีรษะได้ดี:** ลูกสามารถนั่งบนเก้าอี้ทานข้าวเด็ก ได้สบายๆ โดยที่ศีรษะตั้งตรง มั่นคง และไม่โอนเอนไปมา
- **สนใจอาหารและอ้าปากรอ:** สังเกตง่ายๆ เวลาผู้ใหญ่ทานข้าว ลูกจะเริ่มมองตาม เอื้อมมืออยากหยิบจับ หรือดูตื่นเต้นและอ้าปากรอเมื่อมีอาหารมาจ่อที่ปาก
- **เริ่มกลืนเป็น (ลิ้นไม่ดันอาหารออก):** ลูกสามารถกลืนอาหารลงคอได้โดยไม่ใช้ลิ้นดันขึ้นหรือฟ่นอาหารออกมา แต่ถ้ามือแรกลูกยังบ้วนทิ้งอยู่ ถือเป็นเรื่องปกติค่ะ เพราะลูกยังไม่ชินกับอาหารที่ข้นกว่านมแม่ ลองผสมน้ำหรือนมให้เหลวขึ้นอีกนิด หรือรอสัก 1-2 สัปดาห์แล้วค่อยลองใหม่จะคะ
- **น้ำหนักและขนาดตัวถึงเกณฑ์:** โดยทั่วไป หากลูกมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าจากตอนแรกเกิด หรือประมาณ 5.8 - 6 กิโลกรัมขึ้นไป แสดงว่าร่างกายโตพอที่จะรับประทานอาหารอื่นนอกจากนมแม่ได้แล้ว

เมื่อเช็คสัญญาณความพร้อมครบทุกข้อ คุณแม่ก็สามารถให้ลูกน้อยเริ่มกินอาหารตามวัยที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมัน ได้แล้ว ซึ่งกรมอนามัยแนะนำให้กินอาหารตามวัยควบคู่กับนมแม่จนถึงอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น

แม้ลูกน้อยจะเริ่มกินอาหารตามวัยแล้ว แต่นมแม่ยังคงเป็นอาหารหลักที่ขาดไม่ได้ เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน และแคลเซียม ดีเอชเอ (DHA) ซึ่งเป็นกรดไขมันที่สำคัญต่อสมองและการมองเห็นของลูกน้อย รวมถึง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (AlphaLac Sphingomyelin) ที่ช่วยให้เซลล์ประสาทสื่อสารกันได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ขับเคลื่อนสมองเด็กเจนใหม่ เพิ่มประสิทธิภาพความจำและการเรียนรู้ ควบคู่ไปกับ บีแล็คทิส (*B. lactis*) จุลินทรีย์ โพรไบโอติก (Probiotics) ในกลุ่ม บิฟิโดแบคทีเรียม (*Bifidobacterium*) ซึ่งเป็นแบคทีเรียดี ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยแข็งแรง ป้องกันแบคทีเรียไม่ดีที่ก่อให้เกิดการติดเชื้อ เพื่อให้ลูกน้อยแข็งแรงและเติบโตสมวัย<sup>19</sup>

# ผักบดสำหรับเด็ก 6 เดือน

## เลือกให้ถูก กินได้มั่นใจ



มีเบต้าแคโรทีน โยอาหาร  
บำรุงสายตา ชับถ่ายดี



มีวิตามินเอ ธาตุเหล็ก  
บำรุงสายตาและระบบเลือด เนื้อนุ่ม  
บดง่าย เหมาะเริ่มเป็นผักมือแรก



มีธาตุเหล็ก โฟเลต  
แคลเซียม เสริมสมอง  
กระดูกและฟันแข็งแรง



มีวิตามิน สารต้านอนุมูลอิสระ  
โยอาหาร ผิวพรรณสดใส  
ชับถ่ายดี



มีเบต้าแคโรทีน เสริมภูมิคุ้มกัน  
สีสวยน่ากิน ทำเป็นผักบดได้ง่าย



มีแคลเซียม ธาตุเหล็ก  
ทำสุกแล้วเนื้อนิ่ม ย่อยง่าย

### ทริคเริ่มผักแบบสบายใจ

- ทำให้สุกนิ่ม บดละเอียด เริ่มจากปริมาณน้อยก่อน
- ลองชนิดใหม่ที่ละเอียด เพื่อสังเกตว่าลูกถูกกับอะไร
- ค่อย ๆ สลับผักให้หลากหลาย เพื่อให้ลูกคุ้นกับรสชาติธรรมชาติ

## ผักเด็ก 6 เดือน ที่กินได้และปลอดภัย

ผักคือแหล่งรวมวิตามิน แร่ธาตุ และโยอาหารที่ช่วยเรื่องการขับถ่าย การเริ่มให้ลูกวัย 6 เดือนทาน

ผักหลากหลายสี โดยเฉพาะสีเขียวและส้มแบบปรุงสุก นอกจากจะช่วยเติมสารอาหารให้ครบถ้วนแล้ว ยังช่วยให้ลูกคุ้นชินกับกลิ่นและรสชาติของผัก เพื่อปูพื้นฐานนิสัยการกินที่ดีในอนาคต โดยผักเด็ก 6 เดือนที่แนะนำมีดังนี้ <sup>10,11</sup>



## ตำลึง

ตำลึง อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน (Beta Carotene) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการบำรุงสายตาของลูกน้อย และมีใยอาหารที่ช่วยสนับสนุนระบบขับถ่ายให้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ <sup>14,18</sup>



## ผักโขม

ผักโขม เป็นแหล่งของธาตุเหล็กและโฟเลต (Folate) ซึ่งมีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง อย่างไรก็ตามธาตุเหล็กจากพืชดูดซึมได้น้อยกว่าธาตุเหล็กจากสัตว์ แนะนำให้ทานคู่กับอาหารที่มีวิตามินซีในมือเดียวกัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดูดซึมให้ดียิ่งขึ้น <sup>11,21</sup>



## คะน้า

คะน้า ผักใบเขียวที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งมีบทบาทในการส่งเสริมการเจริญเติบโต และสุขภาพผิวพรรณ มีใยอาหารสูงช่วยสนับสนุนระบบทางเดินอาหารและการขับถ่าย และเนื่องจากคะน้ามีกากแข็ง และมีเส้นใยมาก โดยทั่วไปตามแนวทางอาหารตามวัยสำหรับทารก แนะนำให้ลอกกากแข็งออก ก่อนนำไปต้มให้สุกนิ่ม และบดให้เนียนละเอียด เพื่อให้ลูกน้อยยกลิ้นและย่อยได้ง่าย <sup>9,10,21</sup>

## ผักทอง

ผักทอง อุดมไปด้วยวิตามินเอ (Vitamin A) และเบต้าแคโรทีน (Beta Carotene) ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการมองเห็น มีธาตุเหล็ก (Iron) ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของเลือด พร้อมใยอาหารที่ช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบขับถ่าย ควรต้มให้นิ่มและบดให้เนียนละเอียด ทานง่าย ลดความเสี่ยงติดยา <sup>9,10,15</sup>

## แครอท

นอกจากสีส้มสดใส แครอทยังอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีนที่ช่วยบำรุงสายตา และประกอบด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินต่างๆ ซึ่งมีส่วนช่วยสนับสนุนกลไกการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

16

## ผักกาดขาว

เป็นผักที่เหมาะสำหรับเด็กวัยเริ่มทาน มีใยอาหารที่ช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบลำไส้และการขับถ่าย พร้อมด้วยวิตามินและแร่ธาตุพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างแคลเซียมและธาตุเหล็ก เนื่องจากผักกาดขาวเป็นผักตระกูลกะหล่ำจึงควรต้มให้สุกนิ่มเพื่อลดแก๊สในบางราย <sup>9,10,17</sup>

# ตารางสรุป ผักสำหรับเด็ก 6 เดือน พร้อมสารอาหารเด่น

ชนิดผัก	สารอาหารเด่น	จุดเด่น
ตำลึง	เบต้าแคโรทีน, ใยอาหาร	มีส่วนช่วยบำรุงสายตา และสนับสนุนระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ
ผักโขม	ธาตุเหล็ก, โฟเลต, แคลเซียม	สนับสนุนการทำงานของระบบประสาท สมอง และเสริมสร้างกระดูกและฟัน
คะน้า	วิตามิน, แร่ธาตุ, ใยอาหาร	ส่งเสริมการเจริญเติบโต สุขภาพผิวพรรณ และระบบทางเดินอาหาร
ผักทอง	วิตามินเอ, เบต้าแคโรทีน, ธาตุเหล็ก	มีบทบาทต่อการมองเห็น และธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบสำคัญของเลือด
แครอท	เบต้าแคโรทีน, สารต้านอนุมูลอิสระ	สีส้มสดใสน่าทาน ช่วยบำรุงสายตา และสนับสนุนกลไกการทำงานของร่างกาย
ผักกาดขาว	ใยอาหาร, แคลเซียม, ธาตุเหล็ก	เนื้อนิ่มทานง่ายมาก ช่วยสนับสนุนระบบลำไส้และการขับถ่ายของวัยเริ่มทาน

## วิธีเตรียมผักให้เหมาะกับเด็ก 6 เดือน

ผักเด็ก 6 เดือน ควรใช้วิธีบดให้ละเอียด แทนการปั่นจนเหลวเป็นน้ำ เพื่อให้ลูกได้ฝึกทักษะการเคี้ยว และการกลืน โดยทั่วไปเริ่มจากเนื้อเนียนละเอียดก่อน เมื่อลูกเคี้ยวและกลืนได้เก่งขึ้นจึงค่อยๆ ปรับเนื้อสัมผัสให้หยาบขึ้นทีละนิด เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับอาหารที่เป็นชิ้นเล็กๆ ต่อไป <sup>10</sup>

## ขั้นตอนการหนึ่ง/ต้ม/บด

- ล้างผักให้สะอาดก่อนเสมอ
- กำจัดส่วนแข็งทึง ทั้งเปลือก เมล็ด แกน และก้านแข็งออกให้หมด ไม่ควรมีชิ้นแข็ง/เส้นใยยาว เพื่อป้องกันอาหารติดคอเด็ก
- ปรงสุกด้วยการ ต้มหรือึ่ง ให้ผักนิ่ม
- นำผักที่นิ่มแล้ว มาบดให้ละเอียด เหมาะกับเด็กวัย 6 เดือน
- ใช้น้ำต้ม/ึ่ง มาผสมตอนบด เพื่อเก็บกักคุณค่าสารอาหาร

## มาตรฐานความปลอดภัยอาหารสำหรับทารก

- **การล้างมือและความสะอาด:** ควรล้างมือก่อนเตรียมอาหารและก่อนป้อนอาหารทุกครั้ง รวมถึงดูแลอุปกรณ์ที่ใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ สำหรับผักและผลไม้ไม่ต้องล้างทำความสะอาดเพื่อลดสิ่งสกปรกและสารเคมีตกค้าง ขั้นตอนเหล่านี้มีความสำคัญมากในการป้องกันโรคอุจจาระร่วงในทารก
- **การเก็บรักษาอย่างปลอดภัย:**
  - เก็บอาหารใส่ภาชนะที่ปิดสนิท แช่ตู้เย็น และควรให้ลูกรับประทานให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง
  - หากต้องการเก็บนานกว่านั้น ให้แบ่งอาหารใส่กล่องพลาสติกถนอมอาหารในปริมาณที่พอดีสำหรับ 1 มื้อ และแช่ในช่องแช่แข็ง โดยไม่ควรเก็บไว้นานเกิน 1 สัปดาห์
- **การอุ่นซ้ำอย่างปลอดภัย:** นำอาหารแช่แข็งออกมาใช้ที่ละกล่อง และต้องนำมาอุ่นก่อนให้ทารกรับประทานเสมอ

## ผักชนิดไหนบ้างที่เด็ก 6 เดือน ควรเลี่ยง

นอกจากผักที่เด็ก 6 เดือนกินได้ ควรแม่ควรทราบด้วยว่า ผักที่เด็ก 6 เดือนควรเลี่ยง มีดังนี้<sup>6,9,10</sup>

### ผักสดหรือผักดิบ

ตามแนวทางการฝึกเด็กทานผัก โดยทั่วไป ผักเด็ก 6 เดือน ควรปรงสุกและนิ่มจนเนื้อละเอียด และควรหลีกเลี่ยงผักสดหรือผักดิบ เพราะอาจทำให้ท้องอืดง่าย เสี่ยงต่อเชื้อโรคและสารเคมีตกค้าง รวมถึงเนื้อสัมผัสที่แข็งอาจทำให้ลูกสำลักหรือติดคอ จึงต้องทำให้สุกจนนิ่มเสมอ

### ผักที่ทำให้เกิดแก๊ส

ผักจำพวกกะหล่ำปลี กะหล่ำดอกเมื่อกินแล้วอาจทำให้เกิดแก๊ส ท้องอืด หรือเสียดท้องได้ ควรรอให้เด็กมีอายุประมาณ 10 เดือนหรือ 1 ขวบขึ้นไปก่อน

## ผักรสขมจัด

ควรหลีกเลี่ยงผักรสขมหรือกลิ่นฉุน เช่น มะระ หรือผักที่มีกลิ่นแรง เพราะจะสร้างประสบการณ์ที่ไม่ดีต่อการกินผัก ทำให้ลูกฝังใจ และเกลียดผักจนปฏิเสธการกินอาหารในมือต่อไป

## สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์ทันที

การแพ้อาหารอย่างรุนแรงเฉียบพลัน หรือที่เรียกว่า "ภาวะอะนาฟิแล็กซิส" (Anaphylaxis) เป็นภาวะฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้ทันทีหลังทานอาหาร หากลูกมีสัญญาณอันตรายดังต่อไปนี้ ควรรีบพาไปโรงพยาบาลทันทีค่ะ<sup>3</sup>

- **ระบบหายใจ:** หายใจลำบาก หายใจมีเสียงหวีด ไอเรื้อรัง หรือเสียงแหบพูดลำบาก
- **อาการบวม:** ลิ้นบวม คอบวม หรือรู้สึกแน่นบริเวณลำคอ
- **การตอบสนองของร่างกาย:** เวียนศีรษะ เป็นลม หรือหากเป็นในเด็กเล็กจะพบอาการหน้าซีดเขียวและตัวอ่อนปวกเปียก

## ตัวอย่างเมนูผักเด็ก 6 เดือน

เมื่อคุณแม่ทราบประโยชน์และวิธีเตรียมผักกันไปแล้ว คราวนี้มาถึงเวลาลงมือทำ เรามีตัวอย่างเมนูผักที่หาง่าย รสชาติดี และสารอาหารหลากหลาย เหมาะสำหรับเป็นอาหารเด็ก 6 เดือน มาฝากกันค่ะ

สิ่งสำคัญในการทำเมนูผักสำหรับทารก ควรเป็นธรรมชาติ ไม่ปรุงแต่งรส ไม่เพิ่มน้ำตาล เกลือ น้ำตาล หรือผงปรุงรสและควรมีเนื้อสัมผัสค่อนข้างละเอียดเพื่อความปลอดภัยตาม

คำแนะนำโภชนาการเด็กเล็ก<sup>10</sup>



## ข้าวบดฟักทอง

เมนูอร่อยครองใจวัยเริ่มทาน วัตถุดิบหาซื้อง่าย และราคาไม่แพง<sup>12</sup>

- ฟักทอง แหล่งรวมวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม และฟอสฟอรัส ช่วยเสริมสร้างร่างกาย และภูมิคุ้มกัน
- ไข่แดงสุก สุดยอดอาหารบำรุงสมองและระบบประสาท
- ข้าวสวย แหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ลูกน้อย

## ข้าวต้มผักโขมแครอท

เป็นเมนูทำง่าย เหมาะสำหรับลูกน้อย เพราะได้สารอาหารครบถ้วน<sup>18</sup>

- ผักโขม อุดมด้วยแคลเซียมและแมงกานีส ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน โฟเลตและใยอาหารช่วยเรื่องการขับถ่าย
- แครอท สีส้มสดใส ช่วยบำรุงสายตา
- ข้าวสวย แหล่งพลังงานหลักให้ลูกมีแรงเล่นและเรียนรู้

# ข้าวตุนตำลึงไก่บด

เมนูพลังงานสูง สร้างกล้ามเนื้อและสมอง อัดแน่นด้วยสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโต<sup>14</sup>

- เนื้อไก่บด แหล่งโปรตีน ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
- ไข่แดง ช่วยบำรุงสมองและระบบประสาท
- ข้าว ให้พลังงาน ช่วยให้มีแรงทำกิจกรรมและเรียนรู้
- ตำลึง มีกากใยที่ช่วยให้ลูกน้อยขับถ่ายสบายท้อง

## เคล็ดลับในการเลือกผักให้ลูกน้อยในช่วงวัย 6 เดือน

รู้ไหมคะว่า การเลือกผักที่เหมาะสมตั้งแต่ช่วงเริ่มอาหารตามวัย ช่วยให้ลูกย่อยง่าย ช่วยให้สังเกตอาการไม่พึงประสงค์ได้ชัดเจน และสร้างนิสัยการกินที่ดีในระยะยาว โดยมีเคล็ดลับจากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล และสำนักโภชนาการ กรมอนามัย ดังนี้<sup>6,8,9</sup>

### เลือกผักรสชาติกลางๆ ไม่ขม

สำหรับการเริ่มต้น ควรเลือกผักโดยเน้นไปที่กลุ่ม ผักใบเขียวหรือผักที่มีกากใยน้อยเป็นหลัก เช่น ตำลึง ผักโขม ผักนุ่น และผักทอง เพราะผักเหล่านี้มีรสสัมผัสที่นุ่มนวล รสชาติกลางๆ ไม่ขม ทำให้ลูกน้อยยอมรับได้ง่าย

### เริ่มจากผักชนิดเดียวก่อน

ในการเริ่มให้ลูกทานผัก ควรเริ่มทีละชนิดในปริมาณน้อยๆ ก่อน สัปดาห์ละ 1 ชนิด เพื่อให้คุณแม่สังเกตอาการแพ้ได้อย่างชัดเจน เมื่อมั่นใจแล้วว่าลูกทานได้ดี ไม่มีอาการแพ้ จึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณหรือแบ่งป้อนเป็นมื้อย่อยๆ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารที่เหมาะสมตามเกณฑ์ในแต่ละวัน

### สังเกตการตอบสนองของลูกหลังทานผัก

ควรสังเกตอาการหลังจากให้ลูกทานผักชนิดใหม่ เช่น มีผื่นขึ้น ปวดท้อง เด็กท้องเสีย หรืออาเจียน หากมีอาการผิดปกติควรหยุดทันทีและปรึกษาแพทย์

# จัดอาหารให้หลากหลายหมุนเวียนกันไป

เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วน และสร้างความคุ้นเคยกับรสชาติใหม่ๆ ควรจัดเตรียมผักให้มีความหลากหลายหมุนเวียนกันไป ทั้งยังเป็นการสร้างนิสัยการกินที่ดีในระยะยาวด้วย

## อาหาร 5 หมู่ สำหรับลูกน้อยในแต่ละมื้อ

ร่างกายที่แข็งแรงเริ่มต้นจากอาหารที่ทานเข้าไป ยิ่งในวัยเด็กที่ร่างกายต้องการพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอต่อการสร้างเสริมร่างกายและสมองให้พร้อมสำหรับการเรียนรู้ในทุกๆ วัน นอกจากนี้ ผักแล้ว สารอาหารในแต่ละมื้อที่ลูกน้อยได้รับ ควรประกอบไปด้วยสารอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่<sup>7</sup>

### หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วต่างๆ เป็นแหล่งโปรตีนที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สร้างกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และสร้างเกราะภูมิคุ้มกันไว้ต่อสู้กับเชื้อโรค นอกจากนี้ ยังทำหน้าที่เป็นแหล่งพลังงานสำรองให้ร่างกาย ในกรณีที่เด็กได้รับสารอาหารคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพออีกด้วย

**หมายเหตุ:** แม้จะเริ่มทานอาหารแล้ว แต่นมแม่ยังคงเป็นแหล่งพลังงานหลักของเด็กวัย 6 เดือน นะคะ โดยกรมอนามัยแนะนำให้ทานอาหารตามวัยควบคู่กับนมแม่จนถึง 1 ขวบ หลังจากนั้นจึงค่อยปรับให้นมเป็นอาหารเสริม<sup>6,8</sup>

### หมู่ที่ 2 ข้าวและแป้ง

ข้าว แป้ง เผือก มัน เป็นแหล่งพลังงานหลักที่ช่วยให้เด็กๆ มีแรงวิ่งเล่นและทำกิจกรรมได้ตลอดวัน อย่างไรก็ตาม หากรับประทานอาหารกลุ่มนี้มากเกินไป คาร์โบไฮเดรตจะถูกเปลี่ยนไปอยู่ในรูปไขมันและสะสมในร่างกายได้

### หมู่ที่ 3 และ 4 ผักและผลไม้

ผักและผลไม้เป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 กรดโฟลิก วิตามินซี วิตามินเอ แคลเซียม รวมถึงเส้นใยอาหาร ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีหน้าที่หลักในการช่วยให้ อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติ ชะลอความเสื่อมของร่างกาย และยังช่วยป้องกันโรค มะเร็งบางชนิดได้อีกด้วย

# หมู่ที่ 5 ไขมัน

ไขมัน เช่น ไขมันสัตว์ และไขมันจากพืช มีหน้าที่หลักในการให้พลังงานสำหรับการใช้ชีวิตประจำวันของเด็กๆ ช่วยให้เด็กๆ มีแรงเคลื่อนไหวทำกิจกรรม และช่วยสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย

สำหรับเด็กที่กินยาก การดูแลโภชนาการให้ครบถ้วนเป็นเรื่องสำคัญ คุณแม่สามารถขอคำแนะนำจากแพทย์เพื่อเลือกอาหารตามวัยที่เหมาะสม เช่น ผลิตภัณฑ์ที่มี อย. รับรอง และมีสารอาหารจำเป็นครบถ้วน ทั้งโปรตีน ธาตุเหล็ก วิตามิน แคลเซียม รวมถึง DHA และโอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9) เพื่อบำรุงสมอง และเคล็ดลับสำคัญที่สุด คือการทำมืออาหารให้เป็นช่วงเวลาแห่งความสุข สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น สนุกสนาน ไม่กดดัน เพราะเมื่อลูกอารมณ์ดี เขาจะทานอาหารได้เก่งขึ้นแน่นอนค่ะ

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- 12 เมนู อาหารเด็ก 1 ขวบ อร่อย ทำง่าย สารอาหารหลากหลาย
- เมนูอาหารเด็ก 6-12 เดือน ทำง่ายสำหรับคุณแม่มือใหม่
- ลูกไม่ยอมกินข้าวทำไงดี? คู่มือรับมือลูกกินยากสำหรับคุณแม่
- สัญญาณลูกน้อย ที่บ่งบอกว่าลูกพร้อมทานอาหารเอง
- อาหารเสริมภูมิคุ้มกันเด็กให้ลูกไม่ป่วยง่าย มีอะไรบ้าง?

## อ้างอิง:

1. พัฒนาการของลูกน้อยเมื่ออายุ 6 เดือน, องค์การยูนิเซฟ
2. Starting Solid Foods, healthychildren.org
3. Food allergies: babies, children and teenagers, healthychildren.org
4. Should You Take Iron With Vitamin C?, Clevelandclinic.org
5. กรมอนามัย ย้ำ ทารกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ดีที่สุด ก่อนให้อาหารตามวัยควบนมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
6. อาหารทารกอายุแรกเกิด - 12 เดือน, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. อสม.อ่านแล้วบอกต่อ , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
8. อาหารวัยทารก, ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
9. ผักเด็กให้กินผักกันเถอะ, สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
10. คู่มืออาหารตามวัย สำหรับทารกและเด็กเล็ก, สมาคมแพทย์สตรีแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์
11. “ซูปผักโขม” สุดยอดอาหารมือแรกในชีวิตของลูกตัวจิ๋ว, โรงพยาบาลพญาไท
12. เมนูข้าวบดผักทอง สำหรับลูกน้อย 6 เดือน, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
13. อาหารเด็ก 6 เดือน ข้าวต้มผักโขมแครอท, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
14. ข้าวตุ๋นตำลึง อาหารลูกน้อย 6 เดือน, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
15. ประโยชน์ของผักทอง, โรงพยาบาลสุขุมวิท
16. แครอทเพิ่มความฟิต, โรงพยาบาลวิภาวดี
17. ผักกาดขาว ทำนอวูโสแห่งผัก, มูลนิธิหมอชาวบ้าน

18. ผักตำลึง : อาหารสมุนไพรริมรั้ว, มูลนิธิหมอชาวบ้าน
19. Infant Nutrition: The First 6 Months, WebMD
20. อาหารเด็ก6เดือน ที่เหมาะสมตามวัย มีอะไรบ้าง, Hello คุณหมอ
21. ค่ะน้ำ ประโยชน์เพื่อสุขภาพ, Hello คุณหมอ

อ้างอิง ณ วันที่ 21 กุมภาพันธ์

แชร์ตอนนี้