

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมอาหารตามช่วงวัย
บทความ

เด็ก 6 เดือนกินผลไม้อะไรได้บ้าง? รู้ก่อนให้ลูกลอง ลดเสี่ยงแพ้ตั้งแต่มีครั้งแรก

เม.ย. 21, 2026

12 นาที

เด็กเมื่อมีอายุ 6 เดือนขึ้นไป ควรได้รับอาหารตามวัยควบคู่กับนมแม่จนถึงอายุ 2 ขวบ หรือนานกว่านั้น โดยในแต่ละมื้อคุณแม่ควรจัดเตรียมอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ รวมถึงการเสริมผลไม้เด็ก 6 เดือนในระหว่างมื้ออาหารด้วย สำหรับคุณแม่ที่สงสัยว่าควรเลือกผลไม้เด็ก 6 เดือนชนิดไหน และวิธีเตรียมผลไม้ที่ถูกหลักโภชนาการควรทำอย่างไร เรามาคำตอบกันค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

เด็ก 6 เดือนควรกินผลไม้ปริมาณวันละเท่าไรดี ให้กินหลายครั้งได้ไหม?

คลิก

คุณแม่ควรให้เด็ก 6 เดือน กินผลไม้ได้ในปริมาณวันละ 1 ช้อน⁵ และวันละครั้งในระหว่างมื้ออาหารค่ะ โดยผลไม้เด็ก 6 เดือนนั้น ต้องเป็นผลไม้สุก ไม่เปรี้ยว ไม่แข็งเกินไป แล้วนำมาบดให้ละเอียดจนมีเนื้อเนียนนุ่ม เพื่อให้ลูกน้อยกินผลไม้ได้ง่ายขึ้น¹

ถ้าเด็ก 6 เดือนท้องผูก ควรให้กินผลไม้ได้ไหม?

คลิก

เมื่อลูกน้อยท้องผูกการกินผลไม้บางชนิดช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้นค่ะ ผลไม้ที่เด็ก 6 เดือนกินได้ และมีส่วนช่วยเรื่องการขับถ่าย เช่น มะละกอสุกบดละเอียด กัลยบดละเอียด และส้ม เป็นต้นค่ะ²

ควรให้ผลไม้เด็ก 6 เดือนตอนไหน?

คลิก

คุณแม่ควรให้ลูกน้อยกินผลไม้เนื้อนิ่มบดละเอียดในระหว่างมื้ออาหารจะดีที่สุดที่สุดคะ² เพราะเป็นช่วงที่ลูกน้อยกินอาหารตามวัยพอดี ลูกน้อยจะได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนนะคะ

สรุป

- ผลไม้เด็ก 6 เดือน ควรเลือกจากผลไม้สุกที่มีเนื้อนิ่ม ไม่แข็ง รสไม่เปรี้ยว เช่น กล้วยสุก และมะละกอสุก แล้วนำไปบดให้ละเอียดก่อนให้ลูกน้อยกิน เพื่อให้ลูกน้อยกินได้ง่ายขึ้น¹
- คุณแม่ควรเลี่ยงไม่ให้ลูกกินผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวอย่างสตรอว์เบอร์รี สับปะรด แอปเปิ้ลเขียว เสาวรส เพราะอาจทำให้ลูกน้อยท้องเสียได้¹
- ในการเริ่มอาหารตามวัยเด็ก คุณแม่ควรเริ่มให้ลูกน้อยได้กินผักต้มสุกบดละเอียดก่อนค่อยให้ลูกกินผลไม้สุกบดละเอียด เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกติดเชื้อจากผลไม้³
- คุณแม่ควรสังเกตอาการลูกน้อยเมื่อลูกเริ่มทานผลไม้เด็ก 6 เดือนในแต่ละชนิด หากลูกน้อยมีอาการระคายเคือง แพ้อาหาร หรือท้องเสีย ควรรีบพาพบแพทย์ทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็ก 6 เดือน เริ่มกินผลไม้ได้หรือยัง?
- ผัก vs ผลไม้ เริ่มอะไรก่อนดี
- แนะนำผลไม้ที่เด็ก 6 เดือนกินได้
- เตรียมผลไม้สำหรับลูกน้อย 6 เดือน ควรกินอย่างไรให้ปลอดภัย
- ผลไม้เด็ก 6 เดือน ที่ควรหลีกเลี่ยง

เด็ก 6 เดือน เริ่มกินผลไม้ได้หรือยัง?

เด็ก 6 เดือนเริ่มกินผลไม้ได้แล้วคะ เพราะเด็กวัยนี้สามารถเริ่มอาหารตามวัยควบคู่กับการกินนมแม่ โดยคุณแม่สามารถให้ลูกเริ่มกินผลไม้ได้แล้ว อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรเลือกผลไม้ที่มีเนื้อนิ่ม รสชาติไม่เปรี้ยว และต้องปอกเปลือกให้เรียบร้อย ก่อนจะนำไปบดจนละเอียดเพื่อให้ลูกกินผลไม้ได้ง่ายขึ้นคะ ผลไม้เด็ก 6 เดือน ที่แนะนำ เช่น กล้วย มะม่วงสุก มะละกอสุก แอปเปิ้ลแดง กล้วย องุ่น และส้ม เป็นต้น¹

การให้ลูกน้อยได้กิน ผลไม้เด็ก 6 เดือน ที่มีเนื้อนิ่มและใยอาหารสูง เช่น กล้วยสุก มะละกอสุก และส้ม นอกจากจะช่วยให้เด็กได้รับวิตามินและแร่ธาตุจากผลไม้แล้ว ยังช่วยให้ระบบขับถ่ายของลูกน้อยทำงานได้ดี ลดปัญหาท้องผูกด้วยคะ ดังนั้น คุณแม่จึงควรจัดเตรียมผลไม้เนื้อนิ่มให้ลูกน้อยกินได้ในระหว่างมื้ออาหารทุกวันนะคะ²

ผัก VS ผลไม้

เริ่มจากอะไรดี สำหรับการทรวัย 6 เดือน



เจริญรัตน์ เพ็ชรพงศ์
นักวิชาการสาธารณสุข

ผัก vs ผลไม้ เริ่มอะไรก่อนดี

คุณแม่ควรให้เด็ก 6 เดือน เริ่มกินผักสุกก่อนจากนั้นค่อยเริ่มให้กินผลไม้สุกบดในภายหลัง เพราะถ้าให้ลูกน้อยเริ่มกินผลไม้สุกบดก่อนอาจทำให้เด็กติดรสหวานแล้วปฏิเสธการกินผักได้ค่ะ³

- **วิธีเริ่มให้ลูกน้อยกินผัก:** คุณแม่สามารถให้ลูกน้อยเริ่มกินผักบดสำหรับเด็กไปพร้อมๆ อาหารตามวัยได้เลยค่ะ เพราะจะทำให้เด็กคุ้นเคยกับรสชาติของผัก³
- **การเตรียมผักและผลไม้เด็ก 6 เดือน:** ให้เริ่มจากนำผักไปต้มจนเปื่อย หรือบด ยีผักให้ละเอียด โดยไม่จำเป็นต้องใส่น้ำมากเกินไป แล้วนำน้ำต้มผักไปใช้ในการปรุงอาหารด้วยนะคะ เนื่องจากในน้ำต้มผักอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อลูกน้อย โดยช่วงแรกของการฝึกลูกกินผัก คุณแม่อาจเริ่มจากผักต้มบด 1 ช้อนชา จากนั้นค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็นครึ่ง

ช้อนโต๊ะ ตามสัดส่วนของอาหารตามวัยของเด็กนะคะ³

- **วิธีเลือกผักสำหรับเด็ก 6 เดือน:** ควรเริ่มต้นให้ลูกกินผักใบเขียวที่มีกากใยน้อย สดใหม่ปลอดสารพิษ และหาซื้อได้ง่าย เช่น ใบผักโขม ใบตำลึง ที่มีรสชาติไม่ขมหรือฝืด เพื่อป้องกันไม่让孩子รู้สึกไม่ติดรสชาติของผักใบเขียวค่ะ³

แนะนำผลไม้ที่เด็ก 6 เดือนกินได้

เด็กวัย 6 เดือนขึ้นไปจำเป็นต้องได้รับอาหารตามวัยนอกจากนมแม่ เพื่อให้ร่างกายได้เจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ โดยอาหารตามวัยที่เจ้าตัวเล็กควรได้รับควรมีสารอาหารครบ 5 หมู่ จากเนื้อสัตว์ ข้าวหรือแป้ง ไข่ ผักใบเขียว รวมถึงผลไม้ค่ะ สำหรับผลไม้เด็ก 6 เดือนที่คุณแม่ควรจัดเตรียมให้หนูน้อยได้กินเป็นประจำ ได้แก่



กล้วยน้ำว้า

- **ประโยชน์:** อุดมไปด้วยวิตามินบี1, บี 2, บี 6 และวิตามินซี รวมถึงใยอาหาร และกรดอะมิโน (Amino Acid) อย่างอาร์จินีน (Arginine) และฮิสทีดีน (Histidine) ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อ

การเจริญเติบโตของเด็ก⁴

- ปริมาณที่เด็กวัย 6 เดือนควรได้รับ/วัน: กลัวยน้ำว่าสุกบดละเอียด 1 ช้อน⁵



แอปเปิ้ล

- ประโยชน์: แอปเปิ้ลอุดมไปด้วยวิตามินซีที่ช่วยเรื่องของระบบภูมิคุ้มกันของลูกน้อย มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเรื่องการบำรุงร่างกาย ทั้งยังมีใยอาหารที่ช่วยป้องกันอาการท้องผูกได้ดีอีกด้วย⁶
- ปริมาณที่เด็กวัย 6 เดือนควรได้รับ/วัน: แอปเปิ้ลหนึ่งบดละเอียด 1 ช้อน⁵



ส้ม

- **ประโยชน์:** ส้มมีวิตามินซีสูง ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกัน วิตามินดี แคลเซียม โพแทสเซียม สารต้านอนุมูลอิสระ มีคอลลาเจนช่วยบำรุงผิวและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย และมีใยอาหารที่ช่วยระบบขับถ่ายของลูกน้อย⁷
- **ปริมาณที่เด็กวัย 6 เดือนควรได้รับ/วัน:** ส้มที่มีรสไม่เปรี้ยว 1 ช้อน⁵



แก้วมังกร

- **ประโยชน์:** แก้วมังกรเนื้อสีขาวมีใยอาหารในปริมาณสูงจึงช่วยเรื่องการขับถ่ายและสุขภาพลำไส้ได้ดี รวมถึงมีวิตามินซีที่ช่วยเรื่องของผิวพรรณและเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของเจ้าตัวเล็ก⁸
- **ปริมาณที่เด็กวัย 6 เดือนควรได้รับ/วัน:** แก้วมังกรบดละเอียด 1 ช้อน⁵



แตงโม

- **ประโยชน์:** แตงโมมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก โดยมีวิตามินซีที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น มีวิตามินเอ ซึ่งช่วยเรื่องสุขภาพผิวและดวงตา มีโพแทสเซียม ช่วยเรื่องการบำรุงของระบบประสาท และมีวิตามินบี 6 ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและการทำงานของระบบประสาทอีกด้วย⁹
- **ปริมาณที่เด็กวัย 6 เดือนควรได้รับ/วัน:** แตงโมบดละเอียด 1 ช้อน⁵



มะม่วงสุก

- **ประโยชน์:** เป็นแหล่งของวิตามินเอที่ช่วยเรื่องของกระดูก ภูมิคุ้มกัน และดวงตา วิตามินบี และวิตามินซี มีส่วนช่วยในการสร้างกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและกระดูก รวมถึงระบบภูมิคุ้มกัน รวมถึงโพแทสเซียม และใยอาหาร ซึ่งช่วยป้องกันอาการท้องผูกในเด็กได้¹⁰
- **ปริมาณที่เด็กวัย 6 เดือนควรได้รับ/วัน:** มะม่วงสุกบดละเอียด 1 ช้อน⁵



มะละกอสุก

- **ประโยชน์:** หนึ่งในผลไม้ที่ช่วยเรื่องลดอาการท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ดี อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก และแคลเซียมที่มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน รวมถึงการบำรุงเลือด นอกจากนี้ในมะละกอสุกยังมีสารอาหารมากมาย เช่น แคโรทีน วิตามินซี ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) โฟเลต (Folate) กรดแพนโทเทนิค (Pantothenic acid) โพแทสเซียม (Potassium) และแมกนีเซียม (Magnesium) ด้วยนะ¹¹
- **ปริมาณที่เด็กวัย 6 เดือนควรได้รับ/วัน:** มะละกอบดละเอียด 1 ช้อน⁵



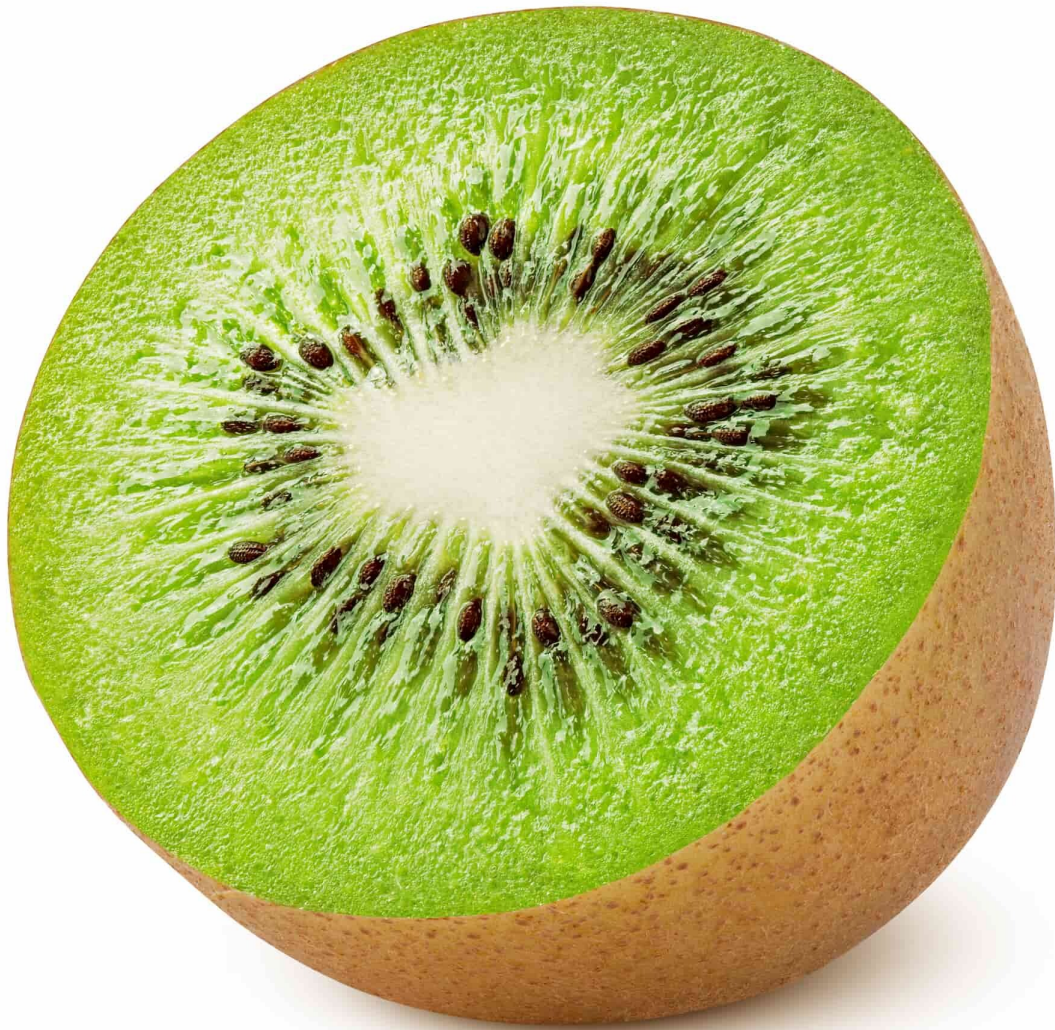
แตงไทย

- **ประโยชน์:** อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของลูกน้อยไม่ว่าจะเป็นวิตามินเอ วิตามินซี ฟอสฟอรัส และแคลเซียมในปริมาณที่สูง ทั้งยังมีรสไม่หวานมากเมื่อเทียบกับแตงโม¹²
- **ปริมาณที่เด็กวัย 6 เดือนควรได้รับ/วัน:** แตงไทยบดละเอียด 1 ช้อน⁵



แคนตาลูป

- ประโยชน์: แหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด เช่น ลูทีน เบต้าแคโรทีน วิตามินซี โคลีน เป็นต้น ทั้งยังมีใยอาหารมากจึงช่วยป้องกันอาการท้องผูก ทำให้ลูกน้อยขับถ่ายได้ดี และส่งเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร¹³
- ปริมาณที่เด็กวัย 6 เดือนควรได้รับ/วัน: แคนตาลูปบดละเอียด 1 ช้อน⁵



กีวี่

- **ประโยชน์:** มีวิตามินซีในปริมาณมาก ซึ่งมีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบได้ดี มีใยอาหาร ส่งผลให้เกิดการขับถ่ายอุจจาระบ่อยขึ้น และอุจจาระมีลักษณะนุ่มขึ้น มีวิตามินเคที่ช่วยเรื่องการแข็งตัวของเลือดและป้องกันโรคกระดูกพรุน ทั้งยังมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ช่วยบำรุงกระดูกได้ดีอีกด้วย ¹⁴
- **ปริมาณที่เด็กวัย 6 เดือนควรได้รับ/วัน:** กีวี่บดละเอียด 1 ช้อน ⁵



องุ่น

- **ประโยชน์:** เต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการไม่ว่าจะเป็นวิตามินซี สารอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและดูดซึมธาตุเหล็ก มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องเซลล์ของลูกน้อย และวิตามินเค เป็นต้น¹⁵
- **ปริมาณที่เด็กวัย 6 เดือนควรได้รับ/วัน:** องุ่นปอกเปลือกบดละเอียด 1 ช้อน⁵

เตรียมผลไม้สำหรับลูกน้อย 6 เดือน ควรกินอย่างไรให้ปลอดภัย

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรงนอกเหนือจากนมแม่ คุณแม่จึงต้องเตรียมผลไม้เด็ก 6 เดือน โดยคำนึงถึงความสะดวกและความปลอดภัยเป็นหลัก และควรส่งเสริมให้ลูกน้อยกินผลไม้จนเป็นนิสัยในทุกๆ วัน โดยมีคำแนะนำในการจัดเตรียมผลไม้เด็ก 6 เดือน ดังนี้

หลักการเตรียมผลไม้ให้ลูกน้อย

- เลือกผลไม้สุกที่ไม่มีรสเปรี้ยว เนื้อนิ่ม หลีกเลียงผลไม้เนื้อแข็ง¹
- นำผลไม้ไปล้างทำความสะอาดก่อนทุกครั้ง เพื่อกำจัดสารเคมีหรือสิ่งตกค้างที่ติดมากับผลไม้¹



การบด การปอกเปลือก

- หากผลไม้มีเปลือกให้คุณแม่ปอกเปลือกให้เรียบร้อย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการติดคอ¹
- นำผลไม้มาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วบดจนละเอียด¹

การนำผลไม้ไปบดให้ละเอียดจนมีเนื้อสัมผัสที่เนียนนุ่ม จะช่วยให้ลูกน้อยกลืนผลไม้ได้ง่ายและปลอดภัยต่อระบบทางเดินอาหารค่ะ¹

ผลไม้เด็ก 6 เดือน ที่ควรหลีกเลียง

แม้ว่าผลไม้ส่วนใหญ่จะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่ผลไม้บางชนิดอาจไม่เหมาะกับเด็ก 6 เดือน ในช่วงแรกของการเริ่มอาหารตามวัย คุณแม่จึงต้องเลือกผลไม้ที่มีความเหมาะสมกับการกินของลูก

น้อย โดยหลีกเลี่ยงผลไม้เด็ก 6 เดือน ห้ามกิน ดังนี้

ผลไม้รสเปรี้ยวจัด

ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวอย่างจำพวกตระกูลเบอร์รี่ เช่น สตรอว์เบอร์รี่ สับปะรด แอปเปิ้ลเขียว เสาวรส มะม่วงที่มีรสเปรี้ยวเหล่านี้ อาจทำให้ลูกน้อยท้องเสียได้ อีกทั้งกรดในผลไม้อาจกัดกระเพาะอาหาร หรือแม้แต่ช่องปากจนก่อให้เกิดการกระตุ้นการเกิดอาการระคายเคืองหรืออาการแพ้ขึ้นมาได้¹

ผลไม้เสียงแพ้

อาการแพ้ผลไม้ในเด็กไม่ค่อยพบเห็นได้มากนักแต่ก็อาจเกิดขึ้นได้ ในช่วงแรกควรหลีกเลี่ยงการให้ลูกน้อยกินผลไม้ที่เสียงแพ้ง่ายอย่าง “กีวี” ไปก่อน และควรเริ่มจากผลไม้รสอ่อนบดละเอียดอย่าง สาลี่ แอปเปิ้ลค่ะ¹⁶ หากคุณแม่สงสัยว่าลูกกินผลไม้แล้วเกิดอาการแพ้ให้รีบพาลูกไปพบแพทย์ทันที

ผลไม้เนื้อแข็งเกินไป

คุณแม่ไม่ควรให้ลูกกินผลไม้ที่มีเนื้อแข็งจนเกินไป หากผลไม้ชนิดนั้นยังไม่สุกดี ควรรอจนกว่าผลไม้จะสุกจนนิ่มก่อนนำมาบดละเอียดให้ลูกน้อยกิน¹ เพื่อป้องกันอันตรายจากการสำลัก¹⁷

การเริ่มต้นมือผลไม้ในวัย 6 เดือน ไม่เพียงแต่ช่วยให้ลูกน้อยได้รับวิตามินจากธรรมชาติเท่านั้นนะค่ะ แต่ยังช่วยให้ลูกน้อยได้เรียนรู้รสชาติที่หลากหลายควบคู่ไปกับอาหารหลักตามวัย เพื่อให้คุณแม่มั่นใจว่าลูกน้อยจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนทั้งโปรตีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม กรดไขมันจำเป็น อย่าง ดีเอชเอ (DHA) รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) และโอเมก้า 3, 6,9 (Omega 3,6,9) ที่ช่วยเสริมสร้างระบบประสาทและสมองของเด็ก สำหรับคุณแม่ที่กังวลเรื่องลูกทานน้อย สามารถปรึกษาคุณหมอมือเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมนะค่ะ แต่สิ่งที่พ่อแม่ขาดไม่ได้เลยคือการสร้างบรรยากาศที่ดีในระหว่างมืออาหารเพื่อให้ลูกน้อยกินอาหารได้อย่างมีความสุขและเตรียมพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในทุกๆ วัน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- อาหารเด็ก 6 เดือน ลูกกินได้แค่ไหน พร้อมตารางอาหารทารก 6 เดือนอ้างอิง
- อาหารเด็ก 7 เดือน เมนูอาหารเด็ก 7 เดือน เมนูไหนเหมาะกับลูกน้อย
- เมนูอาหารเด็ก 6-12 เดือน เมนูเด็กทำง่ายพร้อมวิธีทำ พร้อมวิธีทำ สำหรับแม่่มือใหม่
- เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดจากอะไร พร้อมวิธีป้องกัน
- โภชนาการเด็กวัยหัดเดิน: 8 เทคนิคแก้ปัญหา “ลูกกินยาก” วัย 1 ปีขึ้นไป

อ้างอิง:

1. ผลไม้เด็ก 6 เดือน มีประโยชน์อย่างไร และมีอะไรบ้างที่กินได้, hellokhunmor
2. องค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและ
3. ผักเด็กให้กินผักกันเถอะ, สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. กลัวย่น้ำว่าช่วยป้องกันโรค, โรงพยาบาลเขลางค์นคร-ราม
5. อาหารทารกอายุแรกเกิด - 12 เดือน, กรมอนามัย
6. Introducing Apples to Your Baby, What to Expect
7. “ส้ม” มีประโยชน์ ผลไม้วิตามินซีสูง ดีต่อร่างกาย, โรงพยาบาลศิริรินทร์
8. Dragon Fruit - Health Benefits, Nutrition, and How to Include It in Your Diet, Apollo Hospitals
9. 11 Top Watermelon Health Benefits That Nutritionists Say Are Backed by Promising Research, Northwestern Health Sciences University
10. มะม่วงสุก หวานอร่อย กินให้พอดีก็มีประโยชน์มากมาย, hellokhunmor
11. ประโยชน์และสรรพคุณของมะละกอ, โรงพยาบาลทุ่งใหญ่
12. แต่งไทย, หมอชาวบ้าน
13. Everything you need to know about cantaloupe, medical news today
14. What are the health benefits of kiwifruit?, medical news today
15. When Can Babies Eat Grapes? Plus, How to Cut Them for Your Baby, healthline
16. แพ้ ผัก และ ผลไม้, Allergy for Kid
17. ตอนที่ 274 “เมื่อเด็กสำลักสิ่งแปลกปลอม”, หมอชวนรู้

อ้างอิง ณ วันที่ 24 มกราคม 2569

แชร์ตอนนี้