

10 สุดยอดอาหารบำรุงสมองลูกน้อย ให้ลูกฉลาด สมองไว เติบโตสมวัย

บทความ

เม.ย. 24, 2020

หลังจากลูกน้อยกินนมแม่มาตั้ลอด 6 เดือน ก็ถึงเวลาทำความรู้จักกับอาหารตามวัยชนิดอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะอาหารบำรุงสมองเด็ก ที่อุดมด้วยสารอาหารจำเป็นต่อการพัฒนาระบบประสาท สมอง และร่างกาย ให้ทำงานได้เต็มศักยภาพ โดยเฉพาะในช่วงปีแรกๆ ที่เซลล์ประสาทต่างๆ จะพัฒนาประสานเชื่อมโยงกันในอัตราสูงมาก

สรุป

- ช่วงเวลาทองในวัย 3 ช่วงปีแรก ควรใส่ใจดูแลให้ลูกได้รับสารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน เพื่อการเจริญเติบโตอย่างสมวัย พัฒนาการล้ำมีเนื้อให้แข็งแรงและสมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความฉลาดทางเชาว์ปัญญา (IQ) ความจำดี อารมณ์ดี ผ่อนคลาย
- อาหารที่เด็กควรได้รับคือ อาหารหลัก 5 หมู่ที่มีความสำคัญเป็นพื้นฐานต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาสมอง นอกจากนี้ยังควรได้รับสารอาหารที่บำรุงสมองโดยเฉพาะเพื่อให้สมองทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- อาหารบำรุงสมอง พัฒนาการสมองไว ได้แก่ ปลาแซลมอน ไข่ เนย ธัญพืช ข้าวโอ๊ต ผลไม้ ตระกูลเบอร์รี่ ถั่ว ผักสีสดน�หรือโยเกิร์ต เนื้อไก่ติดมัน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารบำรุงสมองเด็กที่สำคัญมีอะไรบ้าง
- อาหารบำรุงสมองเด็ก จากอาหารหลัก 5 หมู่
- อาหารบำรุงสมองและร่างกายตามวัย
- อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 6 - 8 เดือน
- อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 9 - 12 เดือน
- อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 1 - 2 ปี
- อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 2 - 5 ปี
- สารอาหารบำรุงสมองเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย
- 10 อาหารบำรุงสมอง ช่วยพัฒนาการลูกน้อย

ในช่วง 1-3 ปีแรก คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจดูแลให้ลูกได้รับสารอาหารที่จำเป็นครบถ้วนและพอเหมาะสม ช่วยให้ลูกน้อยเจริญเติบโตอย่างสมวัย พัฒนาการล้ามเนื่อให้แข็งแรงและสมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความฉลาดทางเชาว์ปัญญา (IQ) ความจำดี อารมณ์ดี ผ่อนคลาย

นอกจากนี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนสุขภาพ (สสส.) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีบำรุงสมองเด็กว่า นอกจาจจะต้องนอนหลับให้เพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอแล้ว เด็ก ๆ ยังจำเป็นต้อง ทานอาหารบำรุงสมองเด็กที่ดีต่อสมองด้วย

อาหารบำรุงสมองเด็กที่สำคัญมีอะไรบ้าง

โดยทั่วไปแล้ว สารอาหารที่ได้จากการรับประทานอาหารหลัก 5 หมื่นันสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กและพัฒนาการด้านสติปัญญา เนื่องจากในช่วงปีแรกของชีวิต การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว และมีข้อมูลว่า ในช่วง 2-3 ปีแรกของเด็ก ร้อยละ 50-75 ของการเผาผลาญพลังงานในร่างกายนำไปใช้เพื่อการพัฒนาสมอง

อาหารบำรุงสมองเด็ก จากอาหารหลัก 5 หมู่

- **คาร์โบไฮเดรต** ข้าวซ้อมเมือ ข้าวโอ๊ต พืกทอง ข้าวโพด ควรทานในช่วงเช้า เพราะเป็นอาหารที่ให้พลังงาน
- **โปรตีน** มีความจำเป็นต่อการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ดี แม่ควรเลือกให้เด็ก ๆ กินโปรตีนที่ดี อย่าง ไข่ไก่ วันละ 1-2 ฟอง เพราะไข่แดงมีเลซิตินที่มีประโยชน์ต่อสมองมาก ๆ หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายมีคอเลสเตอรอลสะสมมากจนเป็นอันตราย
- **ไขมัน** เป็นแหล่งของ DHA (ดีเอชเอ) และ โอมาก้า-3 พบใน ปลาแซลมอน ปลาทู ปลาช่อน นำมันปลา รวมถึง ไข่แดง ถั่วเหลือง อัลมอนด์ นำมันมะกอก นำมันงา เป็นอาหารมีประโยชน์มาก ๆ ในการบำรุงระบบประสาทและสมอง
- **แร่ธาตุจากพืชผัก** แม่ควรให้เด็กกินผักหลากหลายสี เพื่อให้ได้รับวิตามินและแร่ธาตุจำเป็น ต่อการพัฒนาสมองอย่างครบถ้วน
- **วิตามินจากผักผลไม้** การกินผลไม้เป็นประจำอย่างน้อย 1 จานเล็ก ๆ จะช่วยบำรุงสมอง ช่วยลดความเสื่อมของสมอง และช่วยสร้างภูมิต้านทานโรคให้ร่างกายแข็งแรง



อาหารบำรุงสมองและร่างกายตามวัย

นอกเหนือจากการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่แล้ว การเสริมอาหารบำรุงสมองตามวัยก็มีความสำคัญ เพื่อให้ร่างกายและสมองมีพัฒนาการที่ดีในแต่ละช่วงวัย ควรรับประทานอาหารบำรุงสมอง พร้อมคำแนะนำที่มีประโยชน์ ดังนี้

อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 6 - 8 เดือน

- กินนมเป็นหลักและกินอาหารตามวัยวันละ 1 มื้อ และค่อย ๆ เพิ่ม เป็น 2 มื้อช่วงเดือนที่ 8
- เน้นกินข้าว ไข่ไก่ ปลา ตับ รวมกับผักหลักสี เพื่อบำรุงสมอง และช่วยให้ขับถ่ายได้ดี
- เหยาะนำมันพีช นำมันเงา นำมันมะกอก ลงในอาหารประมาณ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินที่ช่วยละลายไขมัน และเพิ่มความเข้มข้นของพลังงาน

อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 9 – 12 เดือน

- ลูกน้อยยังคงกินนมเป็นหลัก แล้วเสริมด้วยอาหาร 3 มื้อ
- กินอาหารครบ 5 หมู่ ต้องเป็นอาหารปูรbaugh และไม่ปูรbaugh แต่รสชาติ
- เน้นทาน ข้าว ไข่ไก่ ปลา ตับ รวมกับผักหลักสี เพื่อบำรุงสมอง และช่วยให้ขับถ่ายได้ดี
- เหยาะนำมันพีช นำมันเงา นำมันมะกอก ลงในอาหารประมาณ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินที่ช่วยละลายไขมัน และเพิ่มความเข้มข้นของพลังงาน

- สามารถดื่มน้ำเปล่าได้บ้างแล้ว เพื่อช่วยในการกลืนและย่อยอาหาร แต่ไม่ควรมากเกินไป

อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 1 – 2 ปี

- กินอาหารได้ทุกชนิด หมูนวีียนให้ครบทั้ง 5 หมู่ วันละ 3 มื้อ และทานนมเสริม 2 - 3 แก้ว ต่อวัน
- เน้นอาหารบำรุงสมอง ได้แก่ เนื้อปลา โปรตีนคุณภาพ อุดมด้วยกรดไขมันจำเป็น มี DHA สูง ไข่ ให้วิตามินและแร่ธาตุสำคัญ ที่ช่วยสร้างสารสื่อประสาท ตับ แหล่งธาตุเหล็ก ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง สร้างภูมิคุ้มกันทางโรค และป้องกันภาวะโลหิตจาง
- กินผักและผลไม้ หลากหลายสีสัน เพื่อให้ได้รับวิตามินและแร่ธาตุครบถ้วน ทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้ห้องผูกได้ดี
- ไม่ควรกินอาหารสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด และเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น ขาหมู หมูสามชั้น เพื่อป้องกันการสะสมของไขมันในร่างกายและหลอดเลือดในอนาคต
- ไม่ควรกินขนม ที่มีแป้ง ไขมัน น้ำตาล เกลือสูง และไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ขนมขบเคี้ยว มันฝรั่งทอด หรือขนมหวาน มากเกินไป เพื่อป้องกันภาวะผอม อ้วน และพั้นผุ

อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 2 – 5 ปี

- กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ วันละ 3 มื้อ เสริมด้วยนมสำหรับเด็ก 1 ขวบขึ้นไป วันละ 3 แก้ว
- หลีกเลี่ยงการปูรังอาหารสจัด เช่น หวาน เปรี้ยว เค็ม เพศ อาหารทอด ปิ้งย่าง และอาหารไขมันสูง เพื่อป้องกันการเกิดโรคติด ความดันสูง โรคอ้วน ได้ในอนาคต
- เลือก กินอาหารว่าง ที่มีประโยชน์ และให้พลังงาน เช่น ขนมปังโฮลวีท ธัญพืชอบ เป็นต้น
- กินโยเกิร์ต ช่วยในการพัฒนาสมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยรักษาสมดุลในลำไส้ ลดปัญหาอาการท้องผูกในเด็ก
- กินผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เช่น stroberri บลูเบอร์รี่ ช่วยในเรื่องของการมองเห็น ระบบประสาทและสมอง เพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ให้ดียิ่งขึ้น

สารอาหารบำรุงสมองเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย

การที่ลูกน้อยได้รับสารอาหารจำเป็นอย่างครบถ้วน เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกายควบคู่ไปกับสมอง คุณแม่อาจใส่ใจสารอาหารที่ช่วยบำรุงพัฒนาสมองเป็นพิเศษ ซึ่งสารอาหารบำรุงสมองเด็ก มีดังต่อไปนี้

ชาตุเหล็ก

อาหารบำรุงสมองเด็กอย่างดี เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับสารสื่อประสาท ช่วยในการพัฒนาสมอง เพิ่มศักยภาพในกระบวนการคิดและเรียนรู้ ชาตุเหล็กมีอยู่ใน เนื้อสัตว์ เครื่องใน สัตว์ ปลา ธัญพืช ผัก และผลไม้ โดยเด็กวัย 1 – 3 ปี ควรได้รับโปรตีนประมาณวันละ 18 กรัมต่อ

วัน ส่วนเด็กอายุ 4 – 5 ปี ควรได้รับโปรดีนวันละ 22 กรัมต่อวัน หากเด็กมีอาการขาดธาตุเหล็กจะส่งผลเสียต่อการพัฒนาสมองในระยะยาว

โคลีน

สารอาหารสำคัญที่มีผลต่อระบบความจำ และความสามารถในการเรียนรู้ เป็นหนึ่งในอาหารบำรุงสมองเด็ก เพราะทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาท สื่อสารข้อมูลระหว่างเซลล์ต่างๆ ในสมอง โคลีนพบได้ใน นำนมแม่ นม ตับ เนื้อกไก่ ไข่แดง และจมูกข้าวสาลี และกล่าวได้ว่า นำนมแม่มีสารสำคัญนี้อย่างมากที่เดียว

สารต้านอนุมูลอิสระ

ช่วยป้องกันการเสียหายของสมองจาก อนุมูลอิสระ ต่างๆ ที่เกิดจาก สารพิษ อาหารที่ไม่ถูกสุขาลักษณะ และ ผลกระทบตัว โดยแหล่งอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ พบรอบด้าน ผักและผลไม้สีต่างๆ โดยเนื้อผลไม้ที่สุกและมีสีเข้มจะมีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณมาก นอกจากนี้ยังมี เนื้อแดง ปลาทูน่า ไข่ และ รากพืชต่างๆ อย่างไรก็ต้องหันหน้าอนุมูลอิสระบางชนิด เช่น วิตามินซี สามารถละลายนำหรือถูกทำลายโดยความร้อนได้ ดังนั้น จึงควรล้างผักและผลไม้ก่อนหั่น รวมถึง การใช้ความร้อนที่ไม่สูงมากในการประกอบอาหารประเภทนี้

ไอโอดีน

เป็นสารประกอบของไทรอยด์ออร์โนน มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต และช่วยเรื่องพัฒนาการทางสมอง โดยเฉพาะเซลล์สมองของทารกตั้งแต่ในครรภ์จนถึงอายุ 2-3 ปี ไอโอดีนพบได้ในเกลือสมุนทร และเกลือเสริมสารไอโอดีน หากขาดไอโอดีน จะทำให้โตช้า เนื้อยชา และมีระดับสติปัญญา ตกกว่าเกณฑ์



10 อาหารบำรุงสมอง ช่วยพัฒนาการลูกน้อย

อาหารหลายชนิดที่หาได้ง่าย มีสารที่จำเป็นต่อการพัฒนาสมองของลูกน้อย อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างความฉลาดและความจำให้ดีขึ้นไปตามพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย อาหารบำรุงสมองที่ดี มีดังนี้

1. ปลาแซลมอน

ปลาแซลมอนเป็นปลาแม่น้ำที่เป็นที่นิยมและหาได้ง่าย อุดมด้วยกรดไขมันomega-3 โปรตีน และ DHA (ดีอีชีโอ)สูง สารอาหารสำคัญนี้จำเป็นอย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างและพัฒนาสมองของลูกน้อย โดยเสริมสร้างผนังเซลล์ประสาทในสมองให้แข็งแรง ช่วยเรื่องความจำให้ดีขึ้น นอกจากนี้โอมาก้า-3 ยังช่วยลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคสมองในเด็กได้อีกด้วย

2. ไข่

ไข่ อาหารหาร่างกายที่เป็นแหล่งสำคัญของโปรตีนชั้นดี มีส่วนช่วยในการสร้างและซ่อมแซมส่วนที่เสียหายในร่างกาย แต่ต้อง远离จากโปรตีนแอลตราfine ไข่ยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์อีกมากมาย หนึ่งในอาหารตามวัยให้ลูกน้อยฉลาด ทั้งโคลีน ที่ช่วยในการพัฒนาและบำรุงสมองในส่วนของความทรงจำ ซึ่งในไข่ไก่ 1 ฟองจะมีโคลีนมากถึง 20% นอกจากนี้ ไข่นั้นยังเป็นแหล่งของสารอาหารสมองอันสำคัญอย่าง แอลฟ่าแล็ค ฟิฟท์ไกไมอีลิน อีกด้วย

3.เนย

อุดมไปด้วยสารอาหารที่ช่วยบำรุงสมองและเพิ่มความจำให้กับเด็ก โดยมีสารเลซิติน และวิตามินอี ที่มีศักยภาพในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องระบบประสาท ช่วยในการบำรุงสมองและเพิ่มความจำได้

4.ธัญพืช

ธัญพืช เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดงา มีโปรตีนสูง มีไขมันดี และวิตามินเอสูง ขณะเดียวกันก็มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเพิ่มสารอาหารกระตุ้นสมองอย่าง แมกนีเซียม ทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงสมองได้ดี มีวิตามินบี ที่มีส่วนช่วยในความจำ บำรุงสมองของเด็ก รวมทั้งยังมีโอมาก้าสูง และไข้อาหารสูง จึงเหมาะสมเป็นอาหารเช้า เพื่อเพิ่มพลังและบำรุงสมองและร่างกายไปพร้อมกัน

5.ข้าวโอ๊ต

แหล่งรวมไข้อาหารที่อุดมไปด้วย วิตามินอี วิตามินบี โพแทสเซียม และสังกะสี เพิ่มพลังงานให้ร่างกายไปพร้อมกับบำรุงสมอง และระบบประสาท หากลูกน้อยได้รับประทานข้าวโอ๊ตเป็นประจำจะยิงกระตุ้นการทำงานของสมอง โดยในข้าวโอ๊ตมีไฟเบอร์สูงทำให้การทำงานของระบบย่อยอาหารช้าลง ส่งผลให้ร่างกายใช้เชื้อเพลิงเพื่อเผาผลาญอาหารไปยังสมองมากขึ้น

6.ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ได้แก่ ได้แก่ บลูเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ เชอร์รี่ เป็นอาหารกลุ่มที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเพิ่มความสามารถในการคิด ช่วยเพิ่มจำนานวูชล์ประสาทที่ทำหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงต่ocommunications ป้องกันการสูญเสียความจำระยะสั้น นอกจากนี้ยังอุดมด้วยวิตามินซี และโอมาก้า 3 เพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ให้ดียิ่งขึ้น

7.ถั่ว

ถั่วเป็นแหล่งของโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต ช่วยเพิ่มระดับพลังงานให้ร่างกาย และช่วยเสริมความจำ บำรุงสมอง โดยเฉพาะถั่วลิสงอุดมไปด้วยวิตามินบี3 หรือไนอะซินสูงมาก ซึ่งสารอาหารชนิดนี้มีความสำคัญต่อการบำรุงสมอง นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินอี ที่ช่วยในการบำรุงสายตาและสมอง ช่วยบำรุงให้ลูกน้อยแข็งแรงทั้งสมองและร่างกาย

8. ผักสีสด

ผักสีสด เช่น มะเขือเทศ พื้กท้อง แครอท ปวยเล้ง เป็นต้น อุดมไปด้วยสารต่อต้านอนุมูลิสระ วิตามินต่างๆ รวมถึงแร่ธาตุที่มีประโยชน์จำนวนมาก ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่เซลล์ สมองของลูกน้อยได้เป็นอย่างดี พร้อมพัฒนาระบบภูมิคุ้มกันโรคอีกด้วย

9. นมหรือโยเกิร์ต

นมอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญต่างๆ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็ก เช่น โปรตีน แคลเซียม รวมถึงวิตามินต่างๆ ที่มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อสมองและเอ็นไซม์ ที่สำคัญ ในนมและผลิตภัณฑ์จากนมอย่างเช่น ชีส โยเกิร์ต ยังเป็นแหล่งของ แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกลไมอีลิน ซึ่งเป็นหนึ่งในสารอาหารสำคัญ ในการพัฒนาสมองโดยช่วยสร้างไมอีลิน ปลูกหุ่มประสาทที่ช่วยให้สมองของลูกส่งกระแสสัญญาณประสาทได้รวดเร็วขึ้น และยังช่วยสร้างสารสื่อประสาท ทำให้การส่งและรับข้อมูลของเซลล์สมองทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย

10. เนื้อไม่ติดมัน

เนื้อสัตว์ไม่ติดมันอุดมไปด้วยโปรตีนคุณภาพดี ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการต่างๆ ของร่างกาย และในเนื้อสัตว์อย่างเช่น เนื้อวัว หรือ เนื้อหมูที่ไม่ติดมันนั้น จะช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซับธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ลูกมีสมาร์ทจัดจ่อต่อการเรียนได้ดี มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีเกลือแร่ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยพัฒนาความจำของลูกน้อยเช่นกัน

การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พร้อมเสริมอาหารบำรุงสมอง จะช่วยให้ลูกน้อยมีพัฒนาการตามวัยที่ดี มีสมองไว ที่สำคัญไม่แพ้กันคือ ลูกน้อยควรได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้สมองมีการพัฒนาอย่างเต็มที่ พร้อมเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- สฟิงโกลไมอีลิน และ แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกลไมอีลิน คืออะไร สารอาหารสำคัญในนมแม่ ดีต่อสมองของลูกน้อย
- DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาราเต็ดในนมแม่ (HMOs)
- ไพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- ไพรไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทราบ
- 10 กิจกรรมฝึกสมองวัยชรา เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- อาหารบำรุงสมองเด็ก ให้ลูกฉลาด สมองไว เติบโตได้อย่างสมวัย
- โภชนาการสำหรับเด็ก 1-2 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง

- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พัฒนาการลูก
- นมกล่องเด็ก UHT เส้นทางนม UHT สำหรับเด็ก แบบไหนมีสารอาหารสำคัญ
- นมกล่องเด็ก 1 ขวบขึ้นไป นม UHT เด็ก 1 ขวบ เพื่อพัฒนาการสมองลูก
- นมสูตร 3 เพื่อการเจริญเติบโต นมผงสูตร 3 สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป

อ้างอิง

- การเสริมสร้างสมองที่ดีกว่า ขยายขอบเขตของความรู้ใหม่เพื่อพัฒนาการเด็กปฐมวัย, Unicef Thailand
- สารไอโอดีนช่วยสมองเจริญเติบโตเด็มที่, โรงพยาบาลราชวิถี
- ฟิตสมองให้เฟรช! รวม 5 อาหารบำรุงสมอง, nautilus
- รู้หรือไม่? กินไข่ทุกวัน ดีต่อสุขภาพ
- สุดยอดอาหารบำรุงสมอง, โรงพยาบาลกรุงเทพ
- บทที่ 4 อาหารและโภชนาการสำหรับบุคคลในวัยต่างๆ, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
- แนะนำอาหารบำรุงสมองสำหรับลูกน้อย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- ประโยชน์ของโอมega 3 ในเด็ก สารอาหารจำเป็นเพื่อสุขภาพที่ดี, POPPAD.com

อ้างอิง ณ วันที่ 12 พฤษภาคม 2566



ก้าวต่อไป

แม่ผ่าคลอต

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟาร์มา สพิงโก้ในอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่
อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น