โภชนาการลูกวัย 0-1 ปี ลูกวัยนี้กินอะไรดีนะ

รวมบทความ แนะนำอาหารที่ควรทานของเด็กวัยแรกเกิด - 1 ปี

บทความ

มิ.ย. 15, 2020

สำหรับช่วงวัยทารกขวบปีแรก หรือ วัย 0-1 ปีแรกของลูกนั้น การได้รับโภชนาการที่ดี ถูกต้อง เหมาะสม มีส่วนสำคัญสำหรับพัฒนาการและการเจริญเติบโตของลูกเป็นอย่างมาก ดังนั้นคุณแม่จึงควรใส่ใจและดูแลเรื่องโภชนาการของลูกน้อยอย่างใกล้ชิด ที่สำคัญ การเสริมอาหารของลูกในแต่ละวัยมีความแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ ในวันนี้เราจะมาแนะนำอาหารที่เหมาะสมกับลูกตั้งแต่แรกเกิด (0 เดือน) จนถึง 1 ขวบปีกัน
อ่านเพิ่มเติม

โภชนาการลูกวัย 0-1 ปี

สารอาหารที่สำคัญสำหรับวัยทารก 0-1 ปี

พลังงานและโปรตีน : แหล่งอาหารที่ดีที่สุดในช่วงแรกเกิดถึง 6 เดือนคือนมแม่ หลังจากนั้นควรเพิ่มเติมเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่นเนื้อหมู เนื้อไก่ และปลา เป็นต้น

ธาตุเหล็ก : แหล่งของธาตุเหล็กที่สำคัญได้แก่ ตับ ไข่แดง เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เป็นต้น ดังนั้น หลังอายุ 6 เดือน ทารกที่ทานแต่นมจึงเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก

ไอโอดีน : ช่วยการทำงานของต่อมไทรอยด์ ช่วยในการพัฒนาสมอง และการเจริญเติบโตของร่างกาย ควร ใช้เกลือไอโอดีนในการปรุงอาหาร

แคลเซียม : จำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน พบได้มากในนม

สังกะสี : มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของทารก ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย พบได้มากในเนื้อสัตว์

วิตามินเอ : เสริมสร้างเซลล์และระบบภูมิคุ้มกัน มีส่วนช่วยในการมองเห็น แหล่งอาหารที่สำคัญได้แก่ตับ ไข่แดง ผักใบเขียวเข้ม และผักผลไม้สีเหลืองแสด

อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมแก่ลูกวัย 0-1 ปี

- **วัยแรกเกิด (0 เดือน) – 6เดือน** อาหารที่เหมาะสมและดีที่สุดสำหรับลูกในวัยนี้คือนมแม่

เพราะธรรมชาติได้จัดสรรให้นมแม่นั้นมีคุณค่าทางอาหารที่เหมาะสมกับทารกมากที่สุด อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญที่ครบถ้วน ทั้งโปรตีน วิตามิน ไขมัน แร่ธาตุต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ลูกเติบโตได้ดี มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ทั้งร่างกายและสมอง ที่สำคัญในนมแม่นั้นยังมีสารอาหารสำคัญที่มีชื่อว่า แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างไมอีลินปลอกหุ้มแขนงประสาทนำออก อีกทั้งยังช่วยสร้างสารสื่อประสาท เพิ่มประสิทธิภาพในการส่งสัญญาณสมอง เสริมการเชื่อมโยงข้อมูลได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ทำให้ลูกน้อย คิดเร็ว ตอบสนองฉับไว และเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- **7 เดือน** ในวัยนี้แนะนำให้กินนมแม่และเสริมด้วยอาหาร 1 มื้อ เช่นข้าวบดละเอียดกับน้ำแกงจืด เพิ่ม เนื้อปลา และเนื้อสัตว์บด ผักหั่น และผลไม้
- **8-9 เดือน** กินนมแม่และเสริมด้วยอาหาร 2 มื้อ ชนิดของอาหารไม่ต่างจากช่วงวัย 7 เดือนนัก แต่ให้เพิ่มปริมาณให้มากขึ้น และทำให้เนื้อของอาหารบดนั้นข้น หนืดขึ้น เพื่อช่วยให้ลูกได้ฝึกการกลืน
- **10-12 เดือน** ให้ลูกกินนมแม่และเสริมด้วยอาหาร 3 มื้อ เพิ่มปริมาณให้มากขึ้นกว่าเดือนก่อน ๆ และแนะนำให้ลูกได้กินอาหารที่หลากหลายชนิดมากขึ้น โดยเนื้อสัมผัสของอาหารควรหยาบและเพิ่มเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- **1 ปี** ให้ลูกได้กินอาหาร 3 มื้อ และเสริมด้วยนมสำหรับเด็ก 1 ขวบ อีก 3 มื้อ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนเหมือนกับผู้ใหญ่ แนะนำให้อาหารปรุงสุกอ่อนนุ่ม เป็นชิ้นเล็ก ๆ ให้เคี้ยวได้ ในวัยนี้ลูกจะเริ่มใช้ช้อนตักเองได้แต่อาจจะยังหกหรือเลอะเทอะอยู่ พ่อแม่ควรปล่อยให้ลูกได้ช่วยตัวเองในการหัดตักอาหารและให้ลูกได้ร่วมโต๊ะอาหารกับผู้ใหญ่บ่อย ๆ เพื่อฝึกวินัยและมารยาทบนโต๊ะอาหารที่ดี

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

- โภชนการลูกวัย 1-2 ปี
- โภชนาการลูกวัย 2-3 ขวบ
- กินอะไรให้ลูกฉลาด
- อาหารตามวัย บำรุงร่างกายและสมองลูก

อ้างอิง:

1. https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1325https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1325
2. http://www.thaipediatrics.org/Media/media-20171010123052.pdf
3. https://www.tmwa.or.th/new/lib/file/20170121162528.pdf

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น