



ภาษา

เมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก อร่อยถูกใจ ได้สารอาหารครบถ้วน

เมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก อร่อยถูกใจ ได้สารอาหารครบถ้วน

คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 4, 2024

11 นาที

เมื่อลูกถึงวัยต้องเริ่มอาหารตามวัย คุณแม่จำเป็นต้องจัดอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็กให้รับประทานทุกวัน เมื่อร่างกายลูกน้อยได้รับสารอาหารที่หลากหลายมีประโยชน์ครบถ้วน จะส่งผลดีต่อพัฒนาการ การเจริญเติบโตที่สมวัย และพัฒนาการทางสมองและการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

สรุป

- อาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ
- อาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก เริ่มได้เมื่อลูกอายุ 6 เดือนขึ้นไป ตามคำแนะนำจากกุมารแพทย์ เพราะจะเริ่มมีความพร้อมของระบบทางเดินอาหาร ความพร้อมของไต และความพร้อมของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ต่อการกินอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลวได้ดีขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ความสำคัญของอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก
- หมู่ที่ 1 โปรตีน ส่วนสำคัญในการเจริญเติบโตของลูก
- หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานกับร่างกาย
- หมู่ที่ 3 แร่ ธาตุ ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง
- หมู่ที่ 4 วิตามิน เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
- หมู่ที่ 5 ไขมัน ให้ความอบอุ่นกับร่างกาย
- เริ่มทำเมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก ตอนลูกอายุเท่าไรดี
- แจกสารพัดเมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก ทำง่าย อร่อย ได้ประโยชน์
- ให้ลูกกินอาหารครบ 5 หมู่แล้ว จำเป็นต้องให้กินวิตามิน หรือแคลเซียมเสริมไหม
- ควรให้ลูกดื่มนมวันละกี่แก้ว ถึงจะพอดี

อาหาร 5 หมู่สำหรับเด็กมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการ โดยเฉพาะในเด็กก่อนวัยเรียนจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนอย่างเพียงพอและเหมาะสมตามช่วงวัย เด็กอายุก่อน 6 เดือนอาหารที่ดีที่สุดคือนมแม่เพียงอย่างเดียว การให้นมแม่เพียงอย่างเดียวเพียงพอต่อความต้องการของลูกน้อยในวัยนี้ทั้งในด้านพลังงานและโภชนาการ ที่สำคัญคือนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และสฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายสายพันธุ์



ความสำคัญของอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก

หลังจากลูกน้อยอายุครบ 6 เดือน กุมารแพทย์อาจแนะนำให้คุณแม่เริ่มป้อนอาหารเด็ก 6 เดือน หรืออาหารตามวัย ได้บ้างแล้ว ที่ต้องให้อาหารตามวัยกับลูก เนื่องจากร่างกายจะเจริญเติบโตและพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารที่มากขึ้นจากนมแม่ ซึ่งเด็กในช่วงอายุ 2 ปีแรก อาหารที่คุณแม่เตรียมให้รับประทานในแต่ละมื้อจะถูกนำไปใช้ในการเสริมสร้างสมองมากถึงร้อยละ 75

หมู่ที่ 1 โปรตีน ส่วนสำคัญในการเจริญเติบโตของลูก

อาหาร 5 หมู่สำหรับเด็กในหมู่ที่ 1 เป็นอาหารกลุ่มโปรตีนที่ประกอบไปด้วย ไข่ นม เนื้อสัตว์ อาหารกลุ่มโปรตีนมีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกายของลูกน้อยเติบโตได้อย่างสมบูรณ์ตามพัฒนาการของช่วงวัย จำเป็นต่อการสร้างเซลล์กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก ฮอร์โมน และเอ็นไซม์

หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานกับร่างกาย

อาหาร 5 หมู่สำหรับเด็กในหมู่ที่ 2 เป็นอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง มัน เผือก อาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตมีส่วนสำคัญในการให้พลังงานต่อร่างกาย

หมู่ที่ 3 แร่ธาตุ ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง

อาหาร 5 หมู่สำหรับเด็กในหมู่ที่ 3 เป็นอาหารกลุ่มแร่ธาตุมักได้รับจากผักหลาย ๆ ชนิด เช่น คื่นช่าย ฟักทอง ตำลึง ผักบุ้ง บรอกโคลี ฯลฯ อาหารกลุ่มแร่ธาตุมีส่วนสำคัญในการทำงานของร่างกาย ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง

หมู่ที่ 4 วิตามิน เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายทำงานอย่างปกติมีประสิทธิภาพ

อาหาร 5 หมู่ สำหรับเด็กในหมู่ที่ 4 เป็นอาหารกลุ่มวิตามินมักมาจากผักและผลไม้ เช่น กัลฉ่าย ส้ม มะละกอ สับปะรด ฝรั่ง ฯลฯ อาหารกลุ่มวิตามินมีส่วนสำคัญในการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายทำงานอย่างปกติและมีความแข็งแรง

หมู่ที่ 5 ไขมัน ให้ความอบอุ่นกับร่างกาย

อาหาร 5 หมู่สำหรับเด็กในหมู่ที่ 5 เป็นอาหารกลุ่มไขมันที่มักได้จากสัตว์ และจากพืชบางชนิด อาหารกลุ่มไขมันเป็นกลุ่มอาหารที่ให้พลังงานสูง มีหน้าที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่ควรบริโภคให้พอดีกับที่ร่างกายต้องการ

เริ่มทำเมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก ตอนลูกอายุเท่าไรดี

เมื่อลูกอายุได้ 6 เดือน จะเริ่มมีความพร้อมของระบบทางเดินอาหาร ความพร้อมของไต และความพร้อมของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ต่อการกินอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลวได้ ทั้งนี้ในทางการแพทย์ จะแนะนำให้คุณแม่เริ่มให้อาหารเสริมตามวัยที่ครบ 5 หมู่แก่ลูกน้อยได้เมื่อลูกอายุ 6 เดือน ที่นอกจากจะได้สารอาหารที่หลากหลายขึ้น ยังเป็นการฝึกให้ลูกได้รู้จักกับอาหารชนิดอื่นที่นอกเหนือจากนมแม่ และยังได้ฝึกทักษะการเคี้ยวและการกลืนอาหารให้ลูกอีกด้วย

- เด็กอายุ 6-7 เดือน กินนมแม่เป็นหลัก และกินอาหารตามวัย 1 มื้อต่อวัน
- เด็กอายุ 8 เดือน กินนมแม่เป็นหลัก และกินอาหารตามวัย 2 มื้อต่อวัน
- เด็กอายุ 9-12 เดือน กินนมแม่และอาหารตามวัย 3 มื้อต่อวัน

แจกสารพัดเมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก ทำง่าย อร่อย ได้ประโยชน์

<p>ตัวอย่างอาหารสำหรับเด็ก 6 เดือนรับประทานวันละ 1 มื้อ ควบคู่กับกินนมแม่</p> <p>หมายเหตุ: หากอาหารขึ้นเกินไป คุณแม่สามารถเติมเป็นน้ำซุปผักที่ไม่ปรุงแต่งรสชาติ</p>	<p>อาหารมือเช้า เมนูที่ 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ • ผสมไข่แดงต้มสุกปริมาณครึ่งฟอง • ผักผสมใบตำลึงต้มเปื่อยบดละเอียดปริมาณครึ่งช้อนโต๊ะ • และผสมน้ำมันพืชปริมาณครึ่งช้อนชา <p>คนผสมให้เข้ากัน แล้วป้อนให้ลูกรับประทาน</p>	<p>อาหารว่างมือบ่าย</p> <ul style="list-style-type: none"> • ป้อนกล้วยนำหว่าสุกครูดเอาแต่น้ำ ปริมาณ 1/2 ลูก
	<p>อาหารเช้า เมนูที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • ข้าวต้มสุกบดละเอียด ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ • ผสมปลาสุกบดละเอียด ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ • ผักผสมผักทองต้มเปื่อยสุกบดละเอียด ประมาณครึ่งช้อนโต๊ะ • และผสมน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา <p>คนผสมให้เข้ากัน แล้วป้อนให้ลูกรับประทาน</p>	<p>อาหารว่างมือบ่าย</p> <ul style="list-style-type: none"> • ป้อนมะละกอสุกบดละเอียด ประมาณ 1 ชิน
	<p>อาหารเช้า เมนูที่ 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • ข้าวต้มสุกบดละเอียด ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ • ผสมตับบดละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ • ผสมผักหวานต้มสุกเปื่อยบดให้ละเอียด ปริมาณครึ่งช้อนโต๊ะ • และผสมน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา <p>คนผสมให้เข้ากัน แล้วป้อนให้ลูกรับประทาน</p>	<p>อาหารว่างมือบ่าย</p> <ul style="list-style-type: none"> • ป้อนมะม่วงสุกบดละเอียด ประมาณ 1 ชิน

<p>ตัวอย่างอาหารสำหรับเด็ก 7 เดือนรับประทานวันละ 1 มื้อ ควบคู่กับกินนมแม่</p> <p>หมายเหตุ: หากอาหารชิ้นเกินไป คุณแม่สามารถเติมเป็นน้ำซุปผักที่ไม่ปรุงแต่งรสชาติ</p>	<p>อาหารเช้าเมนูที่ 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ข้าวต้มสุกประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ บดให้หยาบ ผสมไข่ต้มสุกประมาณครึ่งฟอง ผสมผักหวานต้มเปื่อยสุก บดให้หยาบ ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ใส่น้ำมันพืชประมาณครึ่งช้อนชา คนผสมให้เข้ากัน เพื่อป้อนให้ลูกรับประทาน 	<p>อาหารว่างมื้อบ่าย</p> <ul style="list-style-type: none"> ป้อนมะละกอสุก บดให้หยาบ ประมาณ 2 ช้อน
	<p>อาหารเช้า เมนูที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ข้าวต้มสุกประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ บดให้หยาบ ผสมตับ 1 ช้อนโต๊ะบดให้หยาบ ผักใส่ใบตำลึงต้มให้เปื่อย 1 ช้อนโต๊ะ บดให้หยาบ ใส่น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา คนผสมให้เข้ากัน เพื่อป้อนให้ลูกรับประทาน 	<p>อาหารว่างมื้อบ่าย</p> <ul style="list-style-type: none"> ป้อนกล้วยนำหว่าสุก 1 ลูกครูดเอาแต่เนื้อ
	<p>อาหารมือเช้า เมนูที่ 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ข้าวต้มสุก 3 ช้อนโต๊ะบดให้หยาบ ผสมปลาต้มสุก 1 ช้อนกินข้าว บดให้หยาบ ผักใส่แครอท ต้มสุกจนเปื่อยบดให้หยาบ 1 ช้อนโต๊ะ ใส่น้ำมันพืชปริมาณครึ่งช้อนชา คนผสมให้เข้ากัน เพื่อป้อนให้ลูกรับประทาน 	<p>อาหารว่างมื้อบ่าย</p> <ul style="list-style-type: none"> ป้อนมะม่วงสุกปริมาณ 2 ช้อน บดให้หยาบ

<p>ตัวอย่างอาหารสำหรับเด็ก 8 เดือนรับประทานวันละ 2 มื้อ ควบคู่กับกินนมแม่</p> <p>หมายเหตุ: หากอาหารขึ้นเกินไป คุณแม่สามารถเติมเป็นหน้าซूपผักที่ไม่ปรุงแต่งรสชาติ</p>	<p>อาหารมือเช้า หรือ อาหารมือเที่ยง</p> <ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยหุงสุกนิ่ม ๆ ปริมาณ 4 ช้อนโต๊ะ บดพอหยาบ ผสมไข่ต้มสุก ปริมาณครึ่งฟอง ผักใส่กวาดึงต้มสุกสับให้ละเอียด ปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ใส่น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา <p>คนผสมให้เข้ากัน เพื่อป้อนให้ลูกรับประทาน</p>	<p>อาหารว่างมือบ่าย</p> <ul style="list-style-type: none"> ป้อนมะม่วงสุกตัดเป็นคำเล็ก ๆ ประมาณ 3 ชิน
	<p>อาหารมือเช้า หรือ อาหารมือเที่ยง</p> <ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยหุงสุกนิ่ม ๆ ปริมาณ 4 ช้อนโต๊ะ บดพอหยาบ ผสมตับต้มสุกบดละเอียด ปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ผักใส่กวาดึงต้มสุกสับให้ละเอียด ปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ใส่น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา <p>คนผสมให้เข้ากัน เพื่อป้อนให้ลูกรับประทาน</p>	<p>อาหารว่างมือบ่าย</p> <ul style="list-style-type: none"> ป้อนกล้วยน้ำหว้าสุก ประมาณ 1 ลูก ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ
	<p>อาหารมือเช้า หรือมือเที่ยง</p> <ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวยหุงสุกนิ่ม ๆ ปริมาณ 4 ช้อนโต๊ะ บดพอหยาบ ผสมปลาต้มสุกสับละเอียด ปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ผักใส่แครอทต้มสุกสับให้ละเอียด ปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ใส่น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา <p>คนผสมให้เข้ากัน เพื่อป้อนให้ลูกรับประทาน</p>	<p>อาหารว่างมือบ่าย</p> <ul style="list-style-type: none"> ป้อนมะละกอสุก ประมาณ 3 ชิน ตัดเป็นคำเล็ก ๆ

ตัวอย่างอาหารต่อมื้อ สำหรับเด็ก 9-12 เดือน รับประทานวันละ 3 มื้อ ควบคู่กับกินนมแม่ หมายเหตุ: หากอาหาร ชิ้นเกินไป คุณแม่ สามารถเติมเป็นน้ำซूप ผักที่ไม่ปรุงแต่งรสชาติ	ข้าวสวยหุงสุกให้นิ่ม ๆ ปริมาณ 4 ช้อนโต๊ะ บดพวยหยาบ เนื้อสัตว์ผสมไข่ต้มสุกปริมาณครึ่งฟอง ผักผสมใบตำลึงต้มสุก ปริมาณ 1 ½ ช้อนโต๊ะ ใส่น้ำมันพืชประมาณครึ่งช้อนชา คนผสมให้เข้ากัน เพื่อป้องกันให้ลูกรับประทาน ผลไม้ป้อนเป็นมะละกอสุกตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ 4 คำ
	ข้าวสวยหุงสุกให้นิ่ม ๆ ปริมาณ 4 ช้อนโต๊ะ บดพวยหยาบ เนื้อสัตว์ผสมตับต้มสุกหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ผักผสมผักกาดเขียวต้มสุกหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ปริมาณ 1 ½ ช้อนโต๊ะ ใส่น้ำมันพืชประมาณครึ่งช้อนชา คนผสมให้เข้ากัน เพื่อป้องกันให้ลูกรับประทาน ผลไม้ป้อนเป็นมะม่วงสุกตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ 4 คำ
	ข้าวสวยหุงสุกให้นิ่ม ๆ ปริมาณ 4 ช้อนโต๊ะ บดพวยหยาบ เนื้อสัตว์ผสมปลาต้มสุกหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ผักผสมแครอทต้มสุกหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ปริมาณ 1 ½ ช้อนกินข้าว ใส่น้ำมันพืชประมาณครึ่งช้อนชา คนผสมให้เข้ากัน เพื่อป้องกันให้ลูกรับประทาน ผลไม้ป้อนเป็นกล้วยนำหัวสุก ประมาณ 1 ลูก ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ

ให้ลูกกินอาหารครบ 5 หมู่แล้ว จำเป็นต้องให้ กินวิตามิน หรือแคลเซียมเสริมไหม

ลูกน้อยมีพัฒนาการด้านร่างกายเจริญเติบโตดีสมวัย และมีสุขภาพที่แข็งแรงจากการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก สำหรับวิตามินแคลเซียม รวมถึงแร่ธาตุต่าง ๆ กุมารแพทย์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำกับคุณแม่สำหรับการใช้หากมีความจำเป็น

ควรให้ลูกดื่มนมวันละกี่แก้ว ถึงจะพอดี

ในเด็กอายุหลัง 1 ปีขึ้นไป ซึ่งยังอยู่ในช่วงวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต คุณแม่ควรเสริมให้ลูกดื่มนมจืดสำหรับเด็ก วันละ 2-3 ครั้ง การดื่มนมจะช่วยทำให้เด็ก ๆ เจริญเติบโตมีสุขภาพแข็งแรง และห่างไกลจากโรคได้ในอนาคตเมื่อเติบโตขึ้น

การดูแลให้ลูกน้อยได้รับคุณค่าโภชนาการสารอาหารที่หลากหลายจากการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่สำหรับเด็ก จะช่วยให้มีพัฒนาการการเจริญเติบโตที่สมวัย และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ทั้งนี้เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่เหมาะสม คุณแม่สามารถขอคำปรึกษาจากกุมารแพทย์ที่คุณดูแลลูกน้อยเพิ่มเติมได้

บทความแนะนำอาหารเสริมตามวัยสำหรับลูกน้อย

- อาหารเด็ก 6 เดือน ตารางอาหารทารก 6 เดือน เหมาะสำหรับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 7 เดือน เมนูอาหารเด็ก 7 เดือน เมนูไหนเหมาะกับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 8 เดือน ตารางอาหารทารก 8 เดือน ลูกเริ่มกินอะไรได้บ้าง
- อาหารเด็ก 9 เดือน ไอเดียเมนูอาหารเด็ก 9 เดือน เสริมโภชนาการลูกน้อย
- อาหารเด็ก 10 เดือน เมนูอาหารเด็ก 10 เดือน เสริมพัฒนาการลูกน้อย

- อาหารเด็ก 11 เดือน เมนูอาหารเด็ก 11 เดือน บำรุงสมองลูกน้อย
- รวมเมนูอาหารเด็ก 1 ขวบ สำหรับลูกน้อย คุณแม่ทำตามง่ายและถูกหลักโภชนาการ
- อาหารมือแรกของลูก ข้าวมือแรกของลูกตามช่วงวัย เริ่มกินเมื่อไหร่ดี
- เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดจากอะไร อาการเด็กขาดธาตุเหล็ก ที่คุณแม่ป้องกันได้
- อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางในเด็ก

อ้างอิง:

1. แนะนำอาหาร 5 หมู่ เป็นแหล่งสารอาหารที่ดีสำหรับเด็ก, สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
2. อาหารสำหรับทารก: เมื่อไรคุณควรเริ่มป้อนอาหารแข็ง, unicef
3. อาหารหลัก 5 หมู่ และสารอาหาร, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก, สมาคมแพทย์สตรี
5. อาหารวัยทารก สารอาหารที่สำคัญ พัฒนาการที่เกี่ยวกับการกินของทารก, คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
6. อาหารทารกอายุ 6 เดือน, โภชนาการอาหารตามวัย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. อาหารทารกอายุ 7 เดือน, โภชนาการอาหารตามวัย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
8. อาหารทารกอายุ 8 เดือน, โภชนาการอาหารตามวัย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
9. อาหารทารกอายุ 9-12 เดือน, โภชนาการอาหารตามวัย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 6 เมษายน 2567