



## อาหารเสริมเด็ก อาหารตามวัยสำหรับ ลูกน้อย ตัวช่วยเสริมภูมิคุ้มกันลูก

คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 4, 2024

6 นาที

อาหารตามวัยหรืออาหารเสริมเด็กมีบทบาทสำคัญต่อวัยทารกเป็นอย่างมาก เพราะหนูน้อยวัยนี้ต้องการอาหารเพื่อไปเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน พัฒนาสมอง และส่งเสริมร่างกายให้แข็งแรง มีการศึกษาจำนวนมากที่ชี้ชัดว่าหากลูกน้อยในวัยทารกขาดสารอาหารจะทำให้จำนวนและขนาดของเซลล์ในสมองลดน้อยลง ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการช้ากว่าปกติได้ ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรให้ลูกได้รับอาหารตามวัยเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีพัฒนาการทางสมองที่ดี

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเสริมตามวัย คืออะไร?
- ลูกต้องอายุเท่าไรถึงเริ่มให้ทานอาหารเสริมเด็กตามวัย
- วิตามินที่ลูกน้อยต้องการในแต่ละวัน มีอะไรบ้าง
- อาหารเสริมเด็กหรือวิตามิน จำเป็นต่อลูกน้อยจริงหรือไม่
- ควรให้ลูกกินอาหารเสริมสำหรับเด็กเมื่อไหร่

# อาหารเสริมตามวัย คืออะไร?

อาหารเสริมตามวัย คือ อาหารอื่น ๆ ที่ทารกได้รับนอกเหนือจากอาหารเมื่อปกติตามช่วงวัย เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสติปัญญาในปริมาณที่เหมาะสมสำหรับทารกในช่วง 6 เดือนแรก ควรกินนมแม่เพียงอย่างเดียวเพราะในนมแม่มีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยแล้ว ส่วนลูกน้อยวัย 6 เดือนขึ้นไป จำเป็นต้องได้รับอาหารเสริมเด็กที่เหมาะสมเพิ่มเติมจากนมแม่ เพื่อสุขภาพและพัฒนาการที่ดีของเจ้าตัวเล็ก

# ลูกต้องอายุเท่าไรถึงเริ่มให้ทานอาหารเสริมเด็กตามวัย

เด็กที่มีอายุ 6 เดือนขึ้นไป สามารถเริ่มอาหารเสริมเด็กแทนนมแม่ได้ 1 มื้อ เมื่ออายุได้ 9-11 เดือน ควรได้รับอาหารตามวัย 2-3 มื้อ และสามารถกินอาหารได้ 3 มื้อ เมื่อมีอายุ 12 เดือนขึ้นไปควบคู่กับนมแม่ โดยเน้นให้ลูกกินที่หลากหลาย หลีกเลียงการกินอาหารที่มีรสจัด และการใช้ผงปรุงรส เพื่อให้ลูกน้อยได้รับคุณค่าทางโภชนาการและสารอาหารที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายอย่างครบถ้วน อย่างไรก็ตามควรปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับชนิดและปริมาณที่เหมาะสมสำหรับอาหารเสริมตามวัย

# วิตามินที่ลูกน้อยต้องการในแต่ละวัน มีอะไรบ้าง

## 1. วิตามินดีสำหรับเด็ก

- **ประโยชน์ของวิตามินดี:** มีส่วนสำคัญของกระดูกและฟัน และเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- **ข้อดีของวิตามินดี:** ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสได้ที่ทางเดินอาหารได้ดี เพิ่มปริมาณมวลกระดูก ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง รวมถึงการดูดซึมวิตามินเอด้วย

## 2. วิตามินซีสำหรับเด็ก

- **ประโยชน์ของวิตามินซี:** มีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกัน และเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมองของเด็ก
- **ข้อดีของวิตามินซี:** ช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก และมีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ

### 3. วิตามินเอสำหรับเด็ก

- **ประโยชน์ของวิตามินเอ:** มีส่วนสำคัญในการสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง การเจริญเติบโตของเซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ และสร้างการมองเห็น
- **ข้อดีของวิตามินเอ:** ช่วยในการมองเห็น เสริมสร้างเซลล์และระบบภูมิคุ้มกันของลูกน้อย

### 4. ธาตุเหล็กสำหรับเด็ก

- **ประโยชน์ของธาตุเหล็ก:** เป็น ส่วนประกอบสำคัญของ เม็ดเลือดแดง มีส่วนสำคัญต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก
- **ข้อดีของธาตุเหล็ก:** ธาตุเหล็กหรืออาหารเสริมธาตุเหล็ก ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง และทำให้ร่างกายแข็งแรง หากลูกน้อยขาดธาตุเหล็กตั้งแต่ยังเล็กอาจส่งผลกระทบต่อสมาธิและสติปัญญาในระยะยาวได้

## อาหารเสริมเด็กหรือวิตามิน จำเป็นต่อลูกน้อยจริงหรือไม่

การให้อาหารเสริมเด็กตามวัยในปริมาณที่เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับลูกน้อย ควบคู่กับการกินนมแม่ เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอต่อพัฒนาการทางร่างกายและสมอง โดยอาหารสำหรับเด็กที่ได้รับความนิยมสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ และวิตามิน ซึ่งได้จากกินอาหารที่หลากหลาย กินผักและผลไม้เป็นประจำ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ไม่ควรให้เด็กกินอาหารที่มีการปรุงแต่งด้วยผงชูรส หรือปรุงรสที่หวานจัด เค็มจัด หรือมันมากเกินไป หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและคาเฟอีน และขนมขบเคี้ยวที่เหนียวติดฟัน ที่สำคัญอาหารต้องสะอาดปลอดภัยเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็ก

## ควรให้ลูกกินอาหารเสริมสำหรับเด็กเมื่อไหร่

คุณแม่ควรให้ลูกน้อยเริ่มอาหารเสริมสำหรับเด็กได้เมื่อลูกมีอายุประมาณ 6 เดือนขึ้นไป เพราะระบบย่อยอาหารของทารกยังเติบโตได้ไม่เต็มที่ จึงย่อยอาหารได้ไม่เต็มที่ ทั้งนี้ คุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอดังถึงความพร้อมในการเริ่มอาหารเสริมสำหรับลูกน้อย เนื่องจากเด็กแต่ละคนมีความพร้อมที่แตกต่างกัน

อาหารสำหรับเด็กหรือโภชนาการในวัยเด็ก มีความสำคัญต่อการเติบโตของลูกมากที่สุด สิ่งสำคัญที่สุดคือ คุณพ่อคุณแม่ต้องให้เด็ก ๆ ได้ทานอาหารที่ครบถ้วนและหลากหลาย โดยที่ทารกควรได้กินนมแม่ อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม เนื่องจากนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์ LPR ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจในส่วนบน และสร้างสมดุลที่ดีในระบบทางเดินอาหารในเด็ก ทำให้ลูกน้อยมีร่างกายที่แข็งแรงและพัฒนาการที่ดีในระยะยาว โดยไม่จำเป็นต้องเสริมวิตามินหรืออาหารเสริมเด็กแต่อย่างใด ยกเว้นลูกน้อยได้รับการวินิจฉัยจากคุณหมอว่าจำเป็นต้องได้รับวิตามินเพิ่ม เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินและสารอาหารให้เพียงพอต่อการเติบโตของเจ้าตัวเล็ก

### 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
- จุลินทรีย์ LPR คืออะไร โพรไบโอติกสำหรับเด็กที่แม่ห้ามพลาด

## อ้างอิง:

- คู่มือการให้อาหารทารก, กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546, ก องโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- วิตามินดี สำหรับเด็ก, โรงพยาบาลสมิติเวช
- 190 เมนูสุขภาพ เมนูคู่ครอบครัวไทย, กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- อาหารเสริมสำหรับเด็ก จำเป็นต่อลูกน้อยจริงหรือ ?, pobpad
- Vitamins for children, NHS
- วิตามิน รับประทานอย่างไรให้ปลอดภัย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
- When, What, and How to Introduce Solid Foods, Centers for Disease Control and Prevention [30 ส.ค. 2566]
- Nutrition and healthy eating, Mayo Clinic
- Zarban A, et. al, Effect of vitamin C and E supplementation on total antioxidant content of human breastmilk and infant urine. Breastfeed Med. 2015 May;10(4):214-7
- อาหารวัยทารก, ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช
- ประโยชน์ของ ธาตุเหล็กในเด็ก, โรงพยาบาลนนทเวช
- คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)