



ภาษา

อาหารมือแรกของลูกตามช่วงวัย ข้าวมือแรกของลูก ควรเริ่มกินเมื่อไหร่

อาหารมือแรกของลูกตามช่วงวัย ข้าวมือแรกของลูก ควรเริ่มกินเมื่อไหร่

คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 4, 2024

9 นาที

อาหารมือแรกของลูก เป็นมือสำคัญสำหรับทารก เพราะเจ้าตัวน้อยไม่เคยกินอย่างอื่นเลยนอกจากนม การเลือกเมนูมือแรกของลูกจึงสำคัญ ต้องเลือกที่เหมาะสมกับวัย สามารถกินและย่อยได้ง่าย เสริมสารอาหารนอกเหนือจากนมแม่ ที่ยังต้องได้รับอย่างต่อเนื่อง เพราะนมแม่มีสารอาหารสำคัญกว่า 2

00 ชนิด โรวมถึงจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายสายพันธุ์ เช่น LPR โพรไบโอติก จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และเหมาะกับช่วงวัย ควบคู่กับการให้นมแม่ จะช่วยให้ทารกแข็งแรง เสริมภูมิคุ้มกัน มีพัฒนาการที่เหมาะสม และเติบโตอย่างมีคุณภาพ ขำวมือแรกของลูก จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับลูกและเป็นความทรงจำที่สำคัญสำหรับคนเป็นแม่

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- รู้ได้อย่างไรว่าลูกพร้อมสำหรับอาหารมือแรกของลูก
- อาหารมือแรกของลูกที่ดีที่สุดคืออะไร
- ตัวอย่างรายการอาหารมือแรกของลูก
- อาหารตามวัย (Solid food) วัยไหนต้องกินอะไร
- อาหารเด็กทารกแต่ละวัย
- อาหารเด็ก 6 เดือน
- อาหารเด็ก 7 เดือน
- อาหารเด็ก 8 เดือน
- อาหารเด็ก 9 เดือน
- อาหารเด็ก 10 เดือน
- อาหารเด็ก 11 เดือน
- อาหารเด็ก 12 เดือน
- อาหารเด็ก 1 ขวบขึ้นไป
- สิ่งที่คุณแม่ต้องหลีกเลี่ยงสำหรับอาหารมือแรก ๆ ของลูก
- อาหารมือแรกของลูก นอกจากนมแม่แล้ว เริ่มกินได้ตอนไหน

คำแนะนำก่อนเริ่มให้อาหารมือแรกกับเด็กเล็ก

รู้ได้อย่างไรว่าลูกพร้อมสำหรับอาหารมือแรกของลูก

ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มมือแรกของลูก คือ เมื่อลูกมีอายุครบ 6 เดือน สาเหตุเพราะ

1. ทารกวัย 6 เดือนสามารถควบคุมการทรงตัวและศีรษะได้ดี
2. มีความพร้อมสำหรับกลืนอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลวได้
3. ระบบทางเดินทางอาหาร ใต้ พัฒนามากขึ้น
4. ระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้พัฒนาจนสามารถทำหน้าที่ พร้อมสำหรับอาหารมือแรกของลูก

อาหารมือแรกของลูกที่ดีที่สุดคืออะไร

อาหารมือแรกของลูก ควรเริ่มเพียง ทีละอย่าง ครึ่งช้อน 1-2 ช้อนโต๊ะก่อน กินวันละหนึ่งมื้อ และให้นมแม่จนอิ่ม โดยเริ่มอาหารบดละเอียด โดยใช้วิธีปั่นละเอียด หรือครูดผ่านกระชอนก็ได้ ในวันแรกควรมีน้ำซุบไว้ข้าง ๆ เพื่อลูกฝึกดื่อก เช่น ข้าวต้มสุกบดละเอียดกับไข่แดงสุกครึ่งฟอง และตำลึงต้มเปื่อยบดละเอียด



ตัวอย่างรายการอาหารมือแรกของลูก

มืออาหารเช้า

- ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาสุกบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้มเปื่อยบดละเอียดครึ่งช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืชครึ่งช้อนชาคลุกเคล้ากับอาหาร

มือว่างช่วงบ่าย

- มะละกอสุก 1 ช้อน บดละเอียด

อาหารตามวัย (Solid food) วัยไหนต้องกินอะไร

อาหารแต่ละช่วงวัยจะแตกต่างกัน โดยเฉพาะลักษณะอาหาร เนื้อสัมผัส ที่ค่อย ๆ หยิบขึ้น เมื่อทารกเติบโตขึ้นแล้ว และยังคงคำนึงถึงสารอาหารที่มีประโยชน์ในแต่ละช่วงวัย ให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและพัฒนาการของลูกน้อย

อาหารเด็กทารกแต่ละวัย

อาหารของทารกเมื่ออายุเกิน 6 เดือนขึ้นไป นานนมแม่อย่างเดียวจะไม่เพียงพอแล้ว การเลือกอาหารที่เหมาะสมทั้งชนิดของอาหารและปริมาณ จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นปัจจัยที่ทำให้เจ้าตัวน้อยมีพัฒนาการที่สมวัย สอดคล้องกับการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง โดยสารอาหารสำคัญสำหรับเด็ก เช่น

- พลังงานและโปรตีน ในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต ควรให้กินนมแม่เพียงอย่างเดียว เพราะนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด ที่เพียงพอเหมาะสมสำหรับช่วงวัยนี้
- ธาตุเหล็ก ได้แก่ ไข่แดง เนื้อสัตว์
- ไอโอดีน โดยเลือกใช้เกลือไอโอดีนในการปรุงอาหาร จะช่วยเรื่องการทำงานของต่อมไทรอยด์ ดีต่อการพัฒนาของสมอง และการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยทารกอายุ 6-11 เดือน ควรได้รับไอโอดีน ราว 70 ไมโครกรัม และไม่ควรรับได้มากกว่าเกินไป
- แคลเซียม ซึ่งจำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน พบได้ในนม
- สังกะสี ช่วยการเจริญเติบโต สร้างภูมิคุ้มกันโรค และพัฒนาการด้านอื่นๆ พบมากในเนื้อสัตว์ และอาหารทะเลบางชนิด
- วิตามินเอในปริมาณที่เหมาะสม เสริมสร้างเซลล์และระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยเรื่องการมองเห็น พบในตับและไข่แดง ผักใบเขียวเข้ม และผักผลไม้สีเหลืองแสด

อาหารเด็ก 6 เดือน

อาหารเด็ก 6 เดือน ควรให้กินอาหารวันละ 1 มื้อ เป็นอาหารที่บดละเอียดหรืออาจใช้วิธีปั่นละเอียด สำหรับวันแรกของการเริ่มอาหาร ป้อนเพียง 1 ช้อนโต๊ะ เพื่อระวังการแพ้อาหาร แล้วตามด้วยนมแม่จนอิ่ม

เมนูอาหาร

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงสุก ½ ฟอง สลับกับตับสุกหรือเนื้อสัตว์สุก 1 ช้อนกินข้าวต่อมื้อ
- ผักต้มสุกจนเปื่อย ½ ช้อนกินข้าว
- เติมน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

อาหารเด็ก 7 เดือน

อาหารเด็ก 7 เดือน ควรเป็นอาหารบดหยาบมากขึ้น ลักษณะเนื้อสัมผัสที่หยาบขึ้นจะช่วยให้ลูกเริ่มฝึกการเคี้ยว และควรเพิ่มจำนวนมื้อมากขึ้นเป็น 1-2 มื้อ โดยเลือกโปรตีนเพิ่มขึ้น เพื่อเสริมโภชนาการทารกตามวัย ได้รับพลังงานอย่างเหมาะสม

เมนูอาหาร

- ข้าวต้มสุกบดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว
- ปลาสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทต้มเปื่อยบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- เติมน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา



อาหารเด็ก 8 เดือน

อาหารเด็ก 8 เดือน ในช่วงที่ทารกฟันน้ำนมขึ้น ลักษณะอาหารและเมนูอาหาร ต้องปรับเปลี่ยนใหม่ ให้มีความหนียวเพิ่มมากขึ้น อาหารควรเหมาะกับการฝึกเคี้ยว ที่จะช่วยลดอาการคันเหงือก ให้ลูกได้ฝึกเคี้ยว และควรมีความแข็งปานกลาง และให้กินอาหารวันละ 2 มื้อ

เมนูอาหาร

- ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ตับสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- ผักกวางตุ้งสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- เติมน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

อาหารเด็ก 9 เดือน

อาหารเด็ก 9 เดือน สามารถเพิ่มเป็น 3 มื้อต่อวัน โดยให้กินนมแม่ควบคู่ไปด้วยเช่นเดิม แต่เพิ่มปริมาณของอาหารให้มากยิ่งขึ้น ลักษณะของอาหารควรอ่อนนุ่ม เพื่อช่วยบริหารเหงือกและฟัน ช่วงวัยนี้ทารกจะมีพัฒนาการมากขึ้น เริ่มอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ควรได้รับสารอาหารและพลังงานที่มากขึ้น

เมนูอาหาร

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ตับสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- ผักกูดเขียวสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนครึ่งกินข้าว
- เติมน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

อาหารเด็ก 10 เดือน

อาหารเด็ก 10 เดือน เด็กในช่วงวัยนี้สามารถทานอาหารได้หลากหลายมากขึ้นแล้ว แนะนำให้เลือกวัตถุดิบสดใหม่ มีคุณภาพ ปรุงสุก สะอาด และเน้นความหลากหลาย ครบ 5 หมู่ ควรเริ่มให้อาหารทีละน้อย ค่อยๆ เพิ่มปริมาณ และควรฝึกให้ลูกกินอาหารด้วยตัวเอง

เมนูอาหาร

- ข้าวหอมมะลิ 1/2 ถ้วย
- นำซูปปไก่ 2 ถ้วย
- อกไก่ 1 ชิ้น
- ฟักทอง 1 ถ้วย
- ปรุงรสด้วยเกลือเกลือ 1/2 ช้อนชา
- ซีอิ้วขาว 1 ช้อนชา
- พริกไทยป่น 1 หยิบมือ
- โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย

อาหารเด็ก 11 เดือน

อาหารเด็ก 11 เดือน วัยกำลังซน สนุกกับการวิ่งเล่น ปีนป่าย พร้อมวิ่งเล่นเพื่อเรียนรู้โลกกว้าง ทั้งร่างกายและสมอง ก็พัฒนาได้เร็ว อาหารที่เลือกจึงควรให้สารอาหาร รวมถึงให้พลังงานมากเป็นพิเศษ อาหารเด็ก 11 เดือนควรกินอาหาร 3 มื้อควบคู่กับนมแม่ ให้ทารกฉลาด แข็งแรง และเติบโตตามวัย

เมนูอาหาร

- ข้าวสวย 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงจืด 10 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลาทะเลที่ไม่มีก้าง 1 1/2 ช้อนกินข้าว
- แครอท 2 ช้อนกินข้าว
- เติมน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

อาหารเด็ก 12 เดือน

อาหารเด็ก 12 เดือน ช่วงวัยที่เคี้ยวกลืนอาหารได้ดีขึ้น ลูกได้เรียนรู้รสชาติอาหารใหม่ ๆ จึงสนุกกับการกินอาหารมากขึ้น อาหารของลูกทั้ง 3 มื้อ จึงควรมีสารอาหารที่หลากหลาย มีเนื้อสัมผัสที่หยาบ อาจมีส่วนผสมของธัญพืชและผักรวม ที่ช่วยเสริมโภชนาการให้ลูกน้อยอย่างเต็มที่ ควร

ทำอาหารขนาดพอดีคำ ให้ลูกสนุกกับการหยิบจับ นำเข้าปากด้วยตัวเอง

เมนูอาหาร

- ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้ออกไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- บรอกโคลี 1 ช้อนกินข้าวครึ่ง
- เติมน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

อาหารเด็ก 1 ขวบขึ้นไป

อาหารเด็ก 1 ขวบขึ้นไป ควรได้รับอาหารมือหลักวันละ 3 มื้อ นมรสจืดวันละ 2-3 มื้อ ถ้ายังให้นมแม่ สามารถให้ได้ถึงอายุ 2 ปี แต่ควรฝึกให้เด็กตมนมจากถ้วยแทน เพื่อป้องกันฟันผุ สำหรับสารอาหารที่ได้รับในแต่ละมื้อ ต้องครบถ้วน โดยดัดแปลงจากอาหารของผู้ใหญ่ให้อ่อนนุ่ม แต่ยังไม่ควรเติมรสชาติเข้าไป

เมนูอาหาร

- ข้าวสวย 6 ช้อนกินข้าว
- ผักนํามันพืช 1 ช้อนชา
- แองจืดหรือต้มจืดใส่ไก่ 3 ช้อนกินข้าว
- ใส่ผักใบเขียวหรือเหลืองล้้มที่อ่อนนุ่ม 3-4 ช้อนกินข้าว

สิ่งที่คุณแม่ต้องหลีกเลี่ยงสำหรับอาหารมือแรก ๆ ของลูก

- ไม่ควรมีเนื้อสัมผัสที่บดหยาบ อาหารควรบดละเอียดเท่านั้น
- ไม่ควรป้อนคำใหญ่เกินไป ควรเริ่มด้วยคำเล็ก ๆ ก่อน
- ไม่ควรป้อนเกิน 1 ช้อนโต๊ะ วันที่ 1 ป้อนแค่ 1 ช้อนโต๊ะก็เพียงพอ หากลูกไม่มีอาการท้องอืด ค่อยเพิ่มอีกวันละ 1 ช้อนโต๊ะ
- ไม่ควรเร่งให้ลูกกินเยอะ ๆ เมื่อลูกไม่ไหวให้จบมืออาหารเพียงเท่านั้น

อาหารมือแรกของลูก นอกจากนมแม่แล้ว เริ่มกินได้ตอนไหน

ทารกอายุ 6 เดือน ให้กินอาหารวันละ 1 มื้อ อาหารมือแรก คือ มือเช้า ส่วนผลไม้สดให้บดละเอียดให้ทารกกินเป็นอาหารว่างบ่าย

คำแนะนำก่อนเริ่มให้อาหารมือแรกกับเด็กเล็ก

- ไม่ควรเร่งรัด ควรเผื่อเวลาในมือที่มีอาหารชนิดใหม่ ๆ ให้ลูกได้ลองเรียนรู้
- อาหารควรมีความหลากหลายอยู่เสมอ ให้ลูกได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และให้เด็กได้สนุก

- กับสิ่งใหม่ ๆ
- ปล่อยให้ลูกได้จับ สัมผัสอาหารด้วยตัวเอง
- ระหว่างการป้อนอาหาร ควรสบตากับทารก
- ทำเป็นตัวอย่างให้ดู ให้ลูกเรียนรู้การกินอาหาร

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