



โจ๊กเด็ก เมนูเริ่มต้นสำหรับลูกน้อย มีประโยชน์ ช่วยเสริมโภชนาการลูก

คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 4, 2024

5 นาที

คุณแม่เคยสงสัยไหมว่า เมนูโจ๊กเด็ก ที่คุณแม่ส่วนใหญ่มักทำให้ลูกทาน มีสารอาหารเป็นอย่างไร มาดูกันว่าเมนูโจ๊กธรรมดาทั่วไป เปลี่ยนเป็นโจ๊กเด็กแต่สารอาหารไม่ใช่เด็กๆ จะเป็นยังไง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำความรู้จัก เมนูโจ๊กเด็ก เสริมโภชนาการลูกน้อย
- โจ๊กเด็ก เมนูเริ่มต้นที่ดีสำหรับลูกน้อย
- วิธีทำเมนูโจ๊กเด็กใส่หมู
- โจ๊กเด็ก มีประโยชน์กับลูกน้อยอย่างไร

ตรวจทานความถูกต้องทางวิชาการโดย รศ.พญ.สุภาพรณ ตันตราชีวิต

คุณแม่เคยสงสัยไหมคะว่า เมนูโจ๊กเด็ก ที่เรามักทำให้ลูกทาน หรือซื้อมาป้อนให้ลูกน้อยนั้น สารอาหารเป็นอย่างไร เราจะมาไขข้อเท็จจริงกันค่ะ จากเมนูโจ๊กธรรมดาทั่วไป สู่โจ๊กเด็กแต่สารอาหารไม่ใช่เด็กๆ จะเป็นยังไง ไปดูกันเลย!

ทำความรู้จัก เมนูโจ๊กเด็ก เสริมโภชนาการลูกน้อย

โจ๊กเป็นอาหารยอดนิยมสำหรับเด็กเล็ก เพราะว่าย่อยง่าย อร่อย และสามารถปรับสูตรให้เหมาะกับวัยและความต้องการของลูกน้อยได้ นอกจากนี้ โจ๊กเด็ก ยังเป็นเมนูที่อยู่คู่คนไทยมาช้านาน ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน เป็นเมนูที่หลากหลาย คนคงคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีกับกลิ่นโจ๊กหอมๆ อุณหภูมิอุ่นๆ ในมือเช้า คุณแม่หลายคนก็เลือกที่จะทำ “โจ๊กเด็ก” ให้ลูกน้อยทานเป็นอาหารมื้อแรกของลูก เพราะทำง่าย สะดวก มีส่วนประกอบน้อย และเป็นเมนูที่ย่อยง่าย

โจ๊กเด็ก เมนูเริ่มต้นที่ดีสำหรับลูกน้อย

โดยทั่วไปการทำ “โจ๊กเด็ก” ส่วนมากจะนำข้าวมาต้มนานๆ และใส่เนื้อสัตว์และผักต่าง ๆ ที่คุณแม่หาได้ บ้านไหนลูกกินง่ายกินเนื้อสัตว์ หรือต้บได้ก็ดี แต่หากบ้านไหนลูกกินยาก เลือกกิน เช่น กินแต่ข้าว ไม่ยอมกินเนื้อสัตว์ ก็เสี่ยงที่ลูกจะได้รับสารอาหาร และธาตุเหล็กไม่พอ ลูกน้อยจึงควรทานอาหารเสริมธาตุเหล็กทารก เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะโลหิตจาง หากลูกได้รับไม่เพียงพอ อาจทำให้เด็กเสี่ยงที่จะมีภาวะโลหิตจาง โตช้า อ่อนเพลีย และป่วยง่าย และคุณแม่ทราบหรือไม่ว่า เด็กเล็ก 32.2-42.8% มีภาวะขาดธาตุเหล็ก

วิธีทำเมนูโจ๊กเด็กใส่หมู

- **เลือกข้าว:** ข้าวหอมมะลิ ข้าวกล้อง หรือข้าวโอ๊ต ล้วนเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับโจ๊กเด็ก
- **ต้มข้าว:** ต้มข้าวจนสุกนุ่ม
- **บดข้าว:** บดข้าวให้ละเอียดตามความเหมาะสมกับวัยของลูกน้อย
- **ใส่เครื่อง:** ใส่ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และธัญพืชต่างๆ ลงในโจ๊ก
- **ปรุงรส:** ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาว หรือเครื่องปรุงรสอื่นๆ

โจ๊กหมูทั่วไป



(*ที่น้ำหนัก 150 กรัม : ข้อมูลจาก Inmucal โปรแกรมหาคำนวณคุณค่าสารอาหาร
โดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล)

พลังงาน : 85.9 กิโลแคลอรี

สารอาหาร	ปริมาณ
คาร์โบไฮเดรต	10.3 กรัม
โปรตีน	2.3 กรัม
ไขมัน	3.9 กรัม
ไอเมก้า 3,6	ไม่มีข้อมูล
ดีเอชเอ	ไม่มีข้อมูล
ธาตุเหล็ก	0.7 มก.
แคลเซียม	9 มก.
วิตามินดี	ไม่มี
วิตามินอี	ไม่มี
วิตามินซี	ไม่มี
วิตามินบี 7 (ไบโอติน)	ไม่มี
วิตามินบี 9 (โฟลิก)	ไม่มี

*หมายเหตุ: อาหารที่ทำเอง น้ำหนักอาหารเมื่อแล้วเสร็จต่อ 1 ถ้วย อาหาร portion size สำหรับ
เด็ก 6 เดือน คิดเป็นประมาณ 150 กรัม



โจ๊กเด็ก มีประโยชน์กับลูกน้อยอย่างไร

การทำเมนูโจ๊กให้ได้สารอาหารที่เพียงพอ มีคุณค่าโภชนาการสำหรับทารกและเด็กเล็ก ถือเป็นความท้าทายอย่างมาก เพราะทารกมีความจุของกระเพาะอาหารเล็ก แต่ต้องการสารอาหารมากกว่าผู้ใหญ่ถึง 5 เท่า ดังนั้นทุกคำของอาหารที่ป้อน จึงต้องอัดแน่นไปด้วยสารอาหารสำคัญ ได้แก่ ธาตุเหล็ก แคลเซียม รวมถึงวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ลองมาดูข้อมูลสารอาหารโจ๊กหมู 1 ถ้วย หรือประมาณ 150 กรัมที่เด็กเล็กรับประทาน

ถ้าหากคุณแม่ต้องการให้ลูกได้รับสารอาหารที่มากขึ้น คุณแม่ต้องนำผัก หรือเนื้อสัตว์อื่นๆ เข้ามาเพื่อเติมเต็มสารอาหารที่ขาดไป หรืออาจมองหาตัวช่วยอื่นๆ เช่น อาหารเสริมตามวัย ที่ได้มาตรฐาน คิดค้นมาเพื่อเด็กโดยเฉพาะ เช่น โจ๊กสำหรับเด็ก ที่ผลิตจากวัตถุดิบจากธรรมชาติ อยาลืมพิจารณาถึงสารอาหารหลักๆ ที่เด็กวัยนี้ ต้องการ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียมสูง รวมทั้ง สารอาหารที่ช่วยบำรุงสมอง เช่น โอเมก้า 3 โอเมก้า 6 และดีเอชเอ เป็นต้น

- **ย่อยง่าย:** โจ๊กมีเนื้อเนียนละเอียด เหมาะกับระบบย่อยอาหารที่ยังไม่สมบูรณ์ของเด็ก
- **สารอาหารครบถ้วน:** สามารถใส่ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และธัญพืชต่างๆ ลงในโจ๊กได้ เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารครบถ้วน
- **ปรับสูตรได้หลากหลาย:** สามารถปรับรสชาติและเนื้อสัมผัสของโจ๊กให้เหมาะกับวัยและความชอบของลูกน้อย
- **สะดวก:** โจ๊กสามารถทำเองได้ง่าย หรือซื้อสำเร็จรูปก็ได้

สารอาหารจำเป็นเหล่านี้สำคัญมากสำหรับเด็กเล็ก เพราะวัยนี้เป็นช่วงเวลาที่ย่างกายเจริญเติบโตอย่างก้าวกระโดด ต้องอาศัยสารอาหารมากมายในปริมาณที่เพียงพอสำหรับการพัฒนาสมอง เสริมสร้างกระดูก และอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้เติบโตแข็งแรง มีพัฒนาการสมวัย พร้อมออกไปเรียนรู้สิ่งต่างๆ

จะเห็นได้ว่าโภชนาการที่ดีในช่วงแรกของชีวิตมีความสำคัญมาก เป็นพื้นฐานการมีสุขภาพดีเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นการเสริมโภชนาการให้ลูกน้อยด้วย อาหารเสริมตามวัยที่มีความหลากหลาย

หลายรูปแบบ เช่น โฉก ที่มีคุณค่าโภชนาการสูงก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดี ช่วยเติมเต็มสารอาหาร
จำเป็นให้ลูกได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการสม่ำเสมอในทุกๆมื้อ โดยคุณแม่สามารถทำอาหาร
เอง ควบคู่กับอาหารเสริมในรูปแบบอื่นๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถนัดของคุณแม่และสไตล์ของแต่ละ
ครอบครัวนะคะ

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