



อาหารเด็ก 8 เดือน ตารางอาหารทาง ราก 8 เดือน ลูกเริ่มกินอะไรได้บ้าง

คุณมืออาชีพในการดูแลเด็กตามช่วงวัย พร้อมเคล็ดลับเสริมพัฒนาการลูกน้อย

บทความ

พ.ย. 8, 2024

9นาที

อาหารเด็ก 8 เดือน ควรเลือกป้อนเมนูเด็ก 8 เดือน ที่เหมาะสมกับวัยของทารก ซึ่งพัฒนาเริ่มขึ้นแล้ว ลักษณะอาหารและเมนูอาหารเด็ก 8 เดือน จึงต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม แต่ยังต้องเสริมด้วยนมแม่อาย่างต่อเนื่อง แต่ยังต้องเสริมด้วยนมแม่อาย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทารกได้รับสารอาหารสำคัญกว่า 200 ชนิดที่พบในนมแม่ นอกจากนี้ในนมแม่ยังมีจุลทรรศ์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย สายพันธุ์ เช่น LPR โพรวิโอดิกิ ที่มีงานวิจัยและคำแนะนำในเรื่องการเสริมภูมิคุ้มกัน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเด็ก 8 เดือน ควรเป็นแบบไหน ทำไมแม่ต้องว้าว
- ลูกอายุ 8 เดือน กินข้าวก็มีถึงตีกีสุด
- ป้อนข้าวลูก 8 เดือน เวลาไหนดี

- ตารางอาหารทารก 8 เดือน
- เมนูอาหารเด็ก 8 เดือน เสริมโภชนาการลูก

อาหารเด็ก 8 เดือน ควรเป็นแบบไหน ทำไม^{แม่ต้องรู้}

อาหารเด็ก 8 เดือน ควรมีความhythmเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากทารกในวัย 8 เดือน เริ่มมีพัฒนาการขึ้น มากขึ้นแล้ว จึงควรทำเมนูอาหารเด็ก 8 เดือน ให้เหมาะสมกับการฟีกขบกัด ที่จะช่วยลดอาการคัน เหงื่อก เสริมพัฒนาการเด็ก 8 เดือน ให้ทารกได้ฝึกการ ลักษณะอาหารเด็ก 8 เดือน จึงควรมีความ rhythmเพิ่มขึ้นจากเดือนก่อน ๆ โดยใช้การสับละเอียดในการเตรียมอาหารให้ลูกน้อย

ลูกอายุ 8 เดือน กินข้าวกี่เม็ดถึงดีที่สุด

ทารก 8 เดือน ถึงวัยที่จะกินอาหารวันละ 2 มื้อ โดยเมนูอาหารเด็ก 8 เดือน ควรให้พลังงานที่ เหมาะสมทางกวัยนี้จะเริ่มเคลื่อนไหวมากขึ้น คลานเก่งขึ้น และอาหารต้องครบ 5 หมู่ แต่มีลักษณะ ของเนื้อสัมผัสที่หมายมากขึ้น โดยให้ควบคู่กับนมแม่

ป้อนข้าวลูก 8 เดือน เวลาไหนดี

เต็กลาภากวัย 8 เดือน ควรให้อาหารวันละ 2 มื้อ จึงจะเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยให้ เมนูอาหารเด็ก 8 เดือน เป็นเม็ดเข้าและเม็ดถุงจุ่มน้ำ อาหารแต่ละกลุ่มควรสับละเอียดเพื่อฝึกการ เดี่ยว หากอาหารข้นเกินไปสามารถใช้นำซุปที่ต้มจากวัตถุดิบธรรมชาติได้ ซึ่งต้องไม่ผ่านการปรุงรส อาหาร สำหรับนำมันพีชให้เลือกใส่เพียงเม็ดใด เม็ดหนึ่ง หรือวันละครึ่งช้อนชา ส่วนผลไม้ให้เป็น อาหารว่างตอนเช้าหรือบ่าย ซึ่งตัวอย่างอาหารสำหรับเด็ก 8 เดือน ใน 1 มื้อจะประกอบด้วย

- ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง สลับกับตับสุกหรือเนื้อสัตว์สุก 1 ช้อนกินข้าว
- ผักต้มสุก 1 ช้อนกินข้าว
- ผลไม้สด 3 ชิ้น ตัดเป็นชิ้นเล็ก



ตารางอาหารทารก 8 เดือน

เมนูเด็ก 8 เดือนมีอาหารเช้าหรือมื้อกลางวัน เมนูเด็ก 8 เดือนมีอ้วงช่วงบ่าย

- ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง
- ผักปูิงสูกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- นำมันพีซครึ่งช้อนชา
- ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ตับสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- ผักหวานตุ๋งสูกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- นำมันพีซครึ่งช้อนชา
- ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ปลาสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- นำมันพีซครึ่งช้อนชา
- มะม่วงสุก 3 ชิ้น ตัดเป็นชิ้นเล็ก
- กล้วยน้ำว้าสุก 1 ลูก ตัดเป็นชิ้นเล็ก
- มะละกอสุก 3 ชิ้น ตัดเป็นชิ้นเล็ก

เมนูอาหารเด็ก 8 เดือน เสริมโภชนาการลูก

เมนูที่ 1: ข้าวบดตับไก่ตำลึง



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ต้มยำลีบต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- นำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- นำมันพีช $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่ตับไก่ต้มบดหยาบ
2. นำต้มยำลีบเปือยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยนำซุปและนำมันพีช

เมนูที่ 2: ข้าวบดปลาทูดอกกะหลា



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ปลาทูนึ่ง 1 ช้อนกินข้าว
- ถั่วถั่วหลักต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพีช $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่ปลาทูบดหยาบ
2. นำถั่วถั่วหลักต้มเบือยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพีช

เมนูที่ 3: ข้าวบดปลาทูผักหวาน



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ปลาทูนึ่ง 1 ช้อนกินข้าว
- ผักหวานต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- นำ้ซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพีช $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ ใส่ปลาทูต้มบดหยาบ
2. นำผักหวานต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคุกเคล้าตัวยาน้ำซุปและน้ำมันพีช

เมนูที่ 4: ข้าวบดผักกาดขาวไส้ไข่



ວັດຖຸດີບ

- ຂ້າວສາຍຫຸ່ງນິມ 4 ຊັ້ນກິນຂ້າວ
- ໄຂ່ຕຳມ 1 ຊັ້ນກິນຂ້າວ
- ຜູ້ກາດຂ້າວຕຳມ 1 ຊັ້ນກິນຂ້າວ
- ຜູ້ໜູປ 5 ຊັ້ນກິນຂ້າວ
- ນຳມນີ້ພື້ນ $\frac{1}{2}$ ຊັ້ນชา

ວິທີທຳ

1. ໃຊ້ຂ້າວສາຍຫຸ່ງນິມ ບດຫຍາບ ໄສ້ໄຂ່ຕຳມບດຫຍາບ

2. นำผักกาดขาวต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพีช

เมนูที่ 5: ข้าวบดผักโขมใส่ไข่



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ผักโขมต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- นำ้ซุป 5 ช้อนกินข้าว
- นำมันพีช $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ ใส่ไข่ไก่ต้ม
2. นำผักโขมต้มเปือยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยนำ้ซุปและนำมันพีช

เมนูที่ 6: ข้าวบดหมูฟิกทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- หมูสันในต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ฟิกทองต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- นำ้ซุป 5 ช้อนกินข้าว

- นำมันพีช $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนึ่งบดหยาบ ใส่หมูสันในต้มบดหยาบ
2. นำผักทองต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคุกเคล้าด้วยน้ำซุปและนำมันพีช

เมนูที่ 7: ข้าวบดปานิลผักกาดขาว



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนึ่ง 4 ช้อนกินข้าว
- ปานิลต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ผักกาดขาวต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- นำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- นำมันพีช $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนึ่งบดหยาบ ใส่ปานิลต้ม
2. นำผักกาดขาวต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคุกเคล้าด้วยน้ำซุปและนำมันพีช

เมนูที่ 8: ข้าวบดหมูผักกาดขาว



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- หมูสันในต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ผักกาดขาวต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพีช $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่หมูสันในต้มบดหยาบ
2. นำผักกาดขาวต้มเปือยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพีช

เมนูที่ 9: ข้าวบดตับไก่ฟักทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ตับไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- นำซูป 5 ช้อนกินข้าว
- นำมันพีช $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่ตับไก่ต้ม
2. นำฟักทองต้มเปือยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยนำซูปและนำมันพีช

เมนูที่ 10: ข้าวบดปลาทูปวยเล้งแครอท



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ปลาทูต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ปวยเล้งต้ม $\frac{1}{2}$ ช้อนกินข้าว
- แครอทต้ม $\frac{1}{2}$ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- นำมันพีช $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่ปลาทูต้มบดหยาบ
2. นำปวยเล้งและแครอทต้มเป็นยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคุกเคล้าด้วยน้ำซุปและนำมันพีช

เมนูที่ 11: ข้าวบดไข่ดอกกะหลា



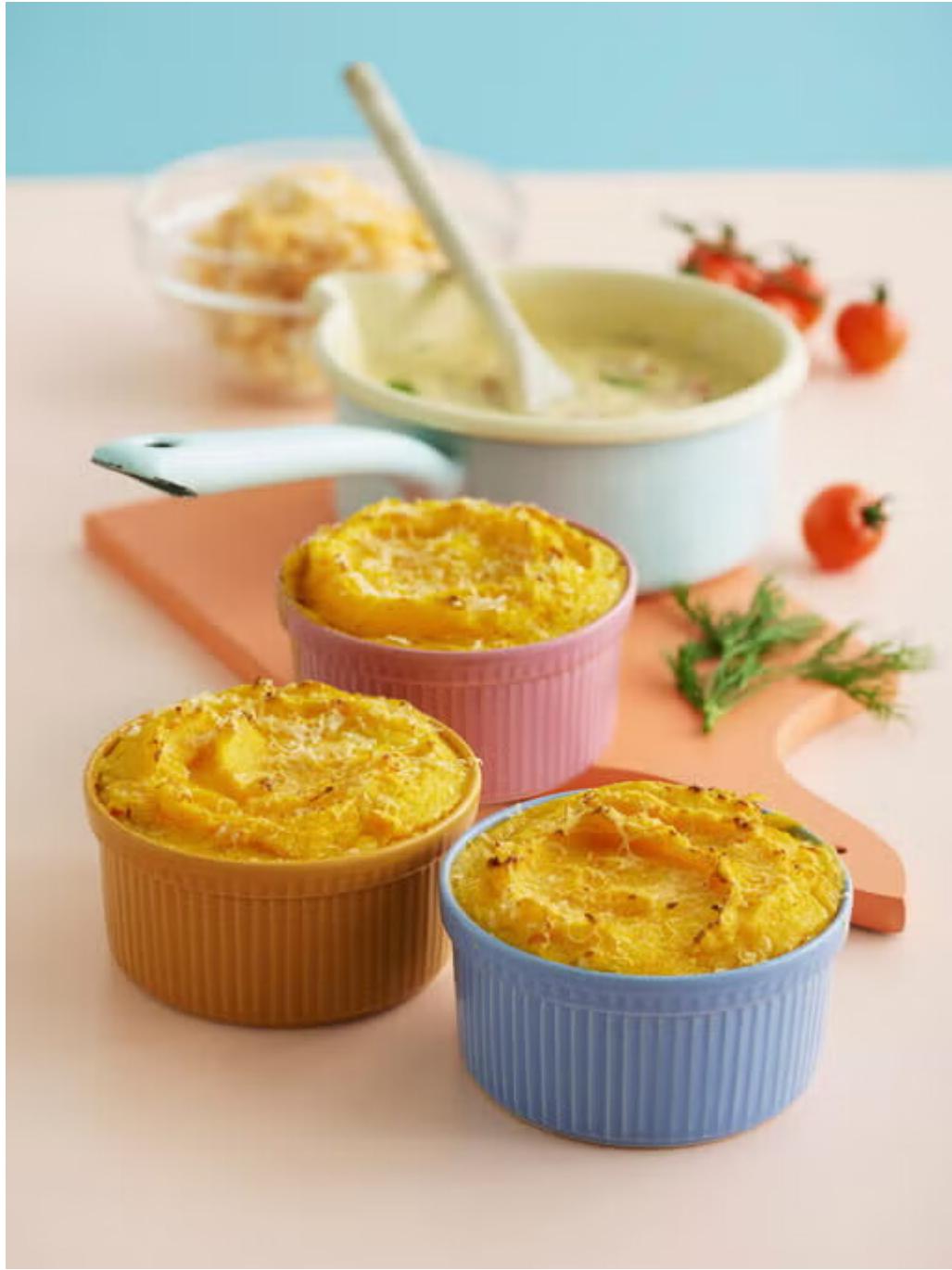
วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ถั่วถั่วเหลือง 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพีช $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่ไข่ต้ม
2. นำถั่วถั่วเหลืองเบื้องบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพีช

เมนูที่ 12: ข้าวบดปานิลฟักทองแครอท



ວັດຖຸດີບ

- ข้าวสาวยุงนิม 4 ช้อนกินข้าว
- ปลา尼ลต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- พักทองต้ม $\frac{1}{2}$ ช้อนกินข้าว
- ყูครอทต้ม $\frac{1}{2}$ ช้อนกินข้าว
- นำ້າງູປ 5 ช้อนกินข้าว
- นำມນີ້ນພື້ນ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีทำ

- ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่ปานิลต้มบดหยาบ
- นำฟักทองและแครอทต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพีช

เมนูอาหารเด็ก 8 เดือน ควรเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอและครบ 5 หมู่ เพื่อให้การกมีแรงในการฝึกพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ โดยให้รับประทาน เมนูอาหารเด็ก 8 เดือน หรือ เมนูอาหารเด็กทารก ที่หลากหลายวันละ 2 มื้ออาหาร ร่วมกับ นมแม่ ซึ่งมีสารอาหารสำคัญ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและภูมิคุ้มกันแข็งแรง พร้อมที่จะเผชิญโลกกว้างตามใจฝัน

*** หมายเหตุ - ควรปรึกษาแพทย์หากคุณและครอบครัวมีประวัติโรคภูมิแพ้ การแพ้อาหาร หรือ สงสัยว่าลูกน้อยมีบัญชาเรื่องการกิน เช่น ภาวะลินติด หรือมีความผิดปกติอื่น ๆ ***

บทความแนะนำอาหารเสริมตามวัยสำหรับลูกน้อย

- 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
- รวมเมนูอาหารเด็กทารก 6-12 เดือน คุณแม่ทำตามง่าย เหมาะสำหรับลูกน้อย
- อาหารมือแรกของลูก ข้าวมือแรกของลูกตามช่วงวัย เริ่มกินเมื่อไหร่ดี