



ภาษา

อาหารเด็ก 8 เดือน ตารางอาหารทารก 8 เดือน ลูกเริ่มกินอะไรได้บ้าง

อาหารเด็ก 8 เดือน ตารางอาหารทารก 8 เดือน ลูกเริ่มกินอะไรได้บ้าง

คู่มือโภชนาการเด็กตามช่วงวัย พร้อมเคล็ดลับเสริมพัฒนาการลูกน้อย

บทความ

พ.ย. 8, 2024

9 นาที

อาหารเด็ก 8 เดือน ควรเลือกป้อนเมนูเด็ก 8 เดือน ที่เหมาะกับวัยของทารก ซึ่งฟันน้ำนมเริ่มขึ้นแล้ว ลักษณะอาหารและเมนูอาหารเด็ก 8 เดือน จึงต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม แต่ยังคงเสริมด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง แต่ยังคงเสริมด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทารกได้รับสารอาหารสำคัญกว่า

200 ชนิดที่พบในนมแม่ นอกจากนี้ในนมแม่มยังมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกหลายสายพันธุ์ เช่น LPR โปรไบโอติก ที่ทีมงานวิจัยและคำแนะนำในเรื่องการเสริมภูมิคุ้มกัน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารเด็ก 8 เดือน ควรเป็นแบบไหน ทำไมแม่ต้องรู้
- ลูกอายุ 8 เดือน กินข้าวก็มือถึงดีที่สุดใน
- ป้อนข้าวลูก 8 เดือน เวลาไหนดี
- ตารางอาหารทารก 8 เดือน
- เมนูอาหารเด็ก 8 เดือน เสริมโภชนาการลูก

อาหารเด็ก 8 เดือน ควรเป็นแบบไหน ทำไมแม่ต้องรู้

อาหารเด็ก 8 เดือน ควรมีความหนาแน่นเพิ่มขึ้น เนื่องจากทารกในวัย 8 เดือน เริ่มมีฟันน้ำนมขึ้นมาบ้างแล้ว จึงควรทำเมนูอาหารเด็ก 8 เดือน ให้เหมาะกับการฝึกขบกัด ที่จะช่วยลดอาการคันเหงือก เสริมพัฒนาการเด็ก 8 เดือน ให้ทารกได้ฝึกการ ลักษณะอาหารเด็ก 8 เดือน จึงควรมีความหนาแน่นเพิ่มขึ้นจากเดือนก่อน ๆ โดยใช้การสับละเอียดในการเตรียมอาหารให้ลูกน้อย

ลูกอายุ 8 เดือน กินข้าวก็มือถึงดีที่สุดใน

ทารก 8 เดือน ถึงวัยที่จะกินอาหารวันละ 2 มื้อ โดยเมนูอาหารเด็ก 8 เดือน ควรให้พลังงานที่เหมาะสมทารกวัยนี้จะเริ่มเคลื่อนไหวมากขึ้น คลานเก่งขึ้น และอาหารต้องครบ 5 หมู่ แต่มีลักษณะของเนื้อสัมผัสที่หนาแน่นมากขึ้น โดยให้ควบคู่กับนมแม่

ป้อนข้าวลูก 8 เดือน เวลาไหนดี

เด็กทารกวัย 8 เดือน ควรให้อาหารวันละ 2 มื้อ ซึ่งจะเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยให้เมนูอาหารเด็ก 8 เดือน เป็นมื้อเช้าและมือกกลางวัน อาหารแต่ละกลุ่มควรสับละเอียดเพื่อฝึกการเคี้ยว หากอาหารข้นเกินไปสามารถใช้น้ำซุปที่ต้มจากวัตถุดิบธรรมชาติได้ ซึ่งต้องไม่ผ่านการปรุงรสอาหาร สำหรับน้ำมันพืชให้เลือกใส่เพียงมือนิด มื้อหนึ่ง หรือวันละครึ่งช้อนชา ส่วนผลไม้ให้เป็นอาหารว่างตอนเช้าหรือบ่าย 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 เดือนมื้ออาหารเช้าหรือมื้อกลางวัน เมนูเด็ก 8 เดือนมื้อว่างช่วงบ่าย

- ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
 - ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง
 - ผักบดสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
 - น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา
 - มะม่วงสุก 3 ชิ้น ตัดเป็นชิ้นเล็ก
- ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
 - ตับสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
 - ผักกวางตุ้งสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
 - น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา
 - กลัวย่น้ำว่าสุก 1 ลูก ตัดเป็นชิ้นเล็ก
- ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
 - ปลาสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
 - แครอทสุกสับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
 - น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา
 - มะละกอสุก 3 ชิ้น ตัดเป็นชิ้นเล็ก

เมนูอาหารเด็ก 8 เดือน เสริมโภชนาการลูก

เมนูที่ 1: ข้าวบดตับไก่ตำลึง



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ตู๋าลิ่งต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่ต้มไข่ต้มบดหยาบ
2. นำตูลิ่งต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 2: ข้าวบดปลาทูดอกกะหล่ำ



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ปลาทูน่า 1 ช้อนกินข้าว
- ดอกกะหล่ำตม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่ปลาทูน่าบดหยาบ
2. นำดอกกะหล่ำตมบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 3: ข้าวบดปลาทูน่าผัดหวาน



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ปลาทูน่า 1 ช้อนกินข้าว
- ผักหวานต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ ใส่ปลาทูน่าบดหยาบ
2. นำผักหวานต้มบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 4: ข้าวบดผักกาดขาวใส่ไข่



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ผักกาดขาวต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซूप 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ ใส่ไข่ต้มบดหยาบ

2. นำผักกาดขาวต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 5: ข้าวบดผักโขมใส่ไข่



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ผักโขมต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซूप 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ข้าวสวยหุงนิ่ม บดหยาบ ใส่ไข่ไก่ต้ม
2. นำผักโขมต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซूपและน้ำมันพืช

เมนูที่ 6: ข้าวบดหมูฟักทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- หมูสันในต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซूप 5 ช้อนกินข้าว

- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสอยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่หมูสันในต้มบดหยาบ
2. นำผักทองต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 7: ข้าวบดปลานิลผักกาดขาว



วัตถุดิบ

- ข้าวสอยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ปลานิลต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ผักกาดขาวต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสอยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่ปลานิลต้ม
2. นำผักกาดขาวต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 8: ข้าวบดหมูผักกาดขาว



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- หมูสันในต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ผักกาดขาวต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่หมูสันในต้มบดหยาบ
2. นำผักกาดขาวต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 9: ข้าวบดตับไก่ฟักทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ตับไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำชุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่ตับไก่ต้ม
2. นำฟักทองต้มบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำชุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 10: ข้าวบดปลาทูปวยเล้งแครอท



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ปลาทุตัม 1 ช้อนกินข้าว
- ปวยเล้งต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- แครอทต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่ปลาทุตัมบดหยาบ
2. นำปวยเล้งและแครอทต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 11: ข้าวบดไข่ดอกกะหล่ำ



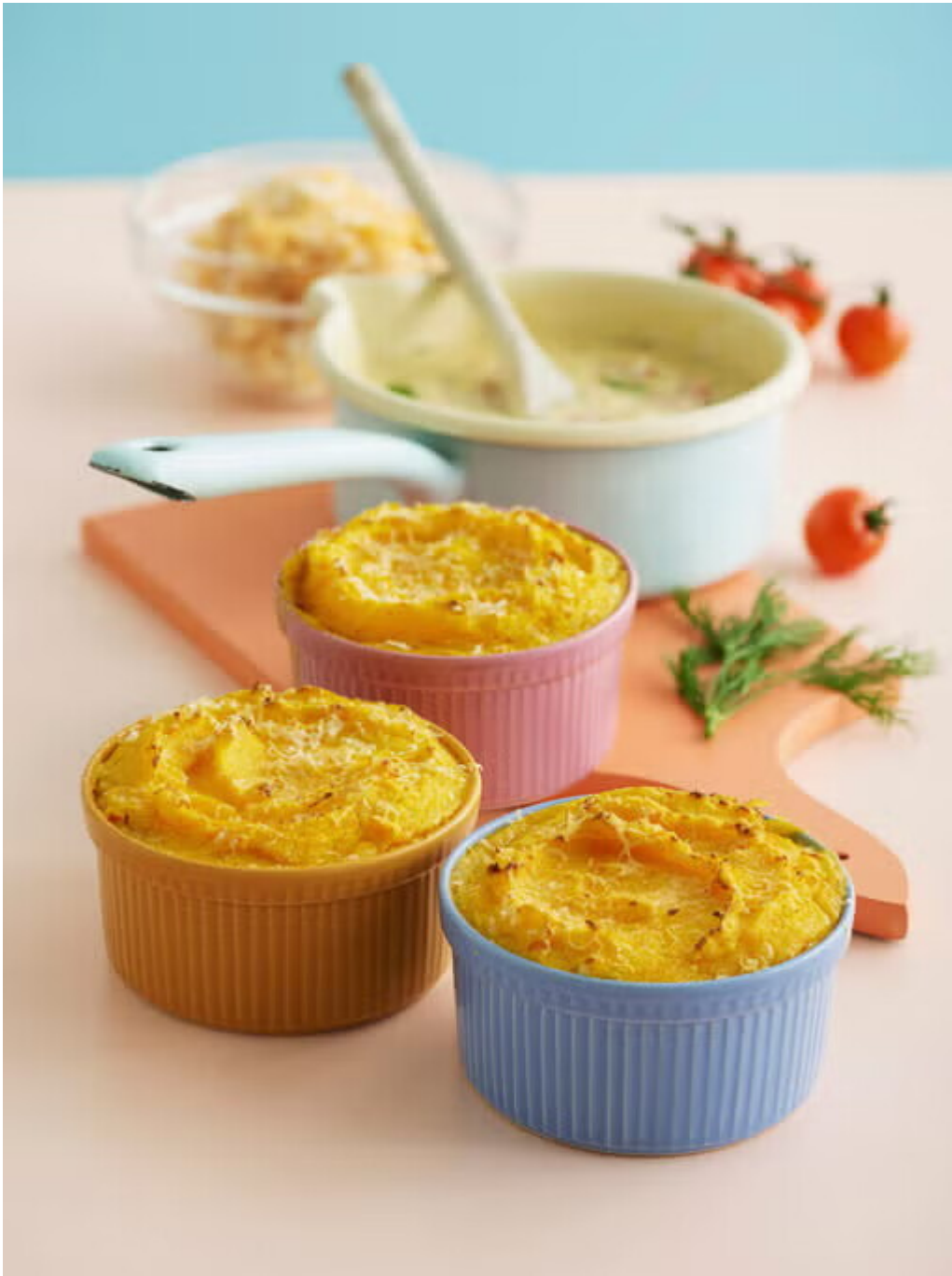
วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ดอกกะหล่ำต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่ไข่ต้ม
2. นำดอกกะหล่ำต้มบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 12: ข้าวบดปลานิลฟักทองแครอท



วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ปลานิลต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- แครอทต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- นมจืด 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่ปลานิลต้มบดหยาบ
2. นำผักทองและแครอทต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซूपและน้ำมันพืช

เมนูอาหารเด็ก 8 เดือน ควรเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอและครบ 5 หมู่ เพื่อให้ทารกมีแรงในการฝึกพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ โดยให้รับประทานเมนูอาหารเด็ก 8 เดือน หรือ เมนูอาหารเด็กทารก ที่หลากหลายวันละ 2 มื้ออาหาร ร่วมกับนมแม่ ซึ่งมีสารอาหารสำคัญ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและภูมิคุ้มกันแข็งแรง พร้อมทั้งจะเผชิญโลกกว้างตามใจฝัน

***หมายเหตุ - ควรปรึกษาแพทย์หากคุณและครอบครัวมีประวัติโรคภูมิแพ้ การแพ้อาหาร หรือสงสัยว่าลูกน้อยมีปัญหาเรื่องการกิน เช่น ภาวะลีนติด 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