อาหารเด็ก 6-12 เดือน อาหารเด็กทารก ทำตามง่าย พร้อมวิธีทำ

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมอาหารตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 15, 2024

20นาที

เมนูอาหารเด็กทารก สำหรับลูกน้อยวัย 6-12 เดือน พร้อมวิธีทำแบบง่ายๆ ที่คุณแม่ทำตามได้ เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารและโภชนาการที่เหมาะสม ไปดูเมนูอาหารสำหรับเด็กทารกกันเลย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เมนูอาหารเด็กทารก 6-12 เดือนขึ้นไป
- ผักมีประโยชน์ต่อเมนูอาหารของลูกน้อยอย่างไร?

- ผลไม้อะไรบ้างที่ควรเสริมในเมนูอาหารเด็ก 6-12 เดือน
- เพิ่มตับไก่ในเมนูเด็ก ช่วยเสริมพัฒนาการให้ลูกน้อย
- เมนูอาหารเด็ก 6-12 เดือน ปรุงรสให้อร่อยขึ้นได้หรือไม่
- 3 อาหารที่เด็กเล็กควรหลีกเลี่ยง
- แนะนำเมนูอาหารเด็ก เน้นช่วยพัฒนาสมองให้ลูกน้อย
- ปลาชนิดไหนบ้าง ที่เด็กอายุ 6-12 เดือน กินได้และควรกิน
- เมนูอาหารเด็ก 6-12 เดือน จำเป็นต้องผสมนมแม่หรือไม่

การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กทารกตั้งแต่วัยขวบปีแรก ซึ่งลูกน้อยแต่ละช่วงวัยมีความต้องการสารอาหารต่างกัน และการให้อาหารสำหรับเด็กที่เหมาะสมกับช่วงวัยนั้นสำคัญต่อพัฒนาการและสุขภาพของลูกเป็นอย่างมาก นมแม่ เป็นอาหารหลักของลูกตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือนแรก ซึ่งเพียงพอกับความต้องการของเด็ก

อย่างไรก็ดี หลัง 6 เดือน ลูกจำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นเพิ่มเติมจากอาหารตามวัย ควบคู่ไปกับการทานนมแม่อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทารกได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อการเจริญเติบโต นอกจากนั้น อาหารเสริมตามวัยจะช่วยให้ลูกปรับตัวจากการกินอาหารเหลวเป็นอาหารที่มีเนื้อสัมผัสที่หลายหลากมากขึ้น เพื่อให้มีพัฒนาการในการกินที่เหมาะสมต่อไป และยังเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อที่จะใช้ในการพูด ยิ่งเด็กวัย 6 เดือนขึ้นไป จะเริ่มมีพัฒนาทักษะด้านการเคี้ยว และการใช้ลิ้น คุณแม่จึงควรเตรียมเมนูอาหารเด็กทารกให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัยของลูกน้อยด้วยเมนูง่ายๆ ต่อไปนี้

เมนูอาหารเด็กทารก 6-12 เดือนขึ้นไป

เมนูที่ 1: ข้าวต้มกับนมแม่

วัตถุดิบ

- ข้าวต้ม 2 ช้อนกินข้าว
- นมแม่ ตามชอบ
- กล้วยน้ำว้าบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. นำข้าวต้มมาบดบนกระชอนตาถี่
2. ผสมกล้วยน้ำว้าลงไป และราดด้วยนมแม่

เมนูที่ 2: ข้าวบดตับไก่ ใส่ผักหวาน

วัตถุดิบ

- ข้าวสวย 4 ช้อนกินข้าว
- น้ำสต๊อก 10 ช้อนกินข้าว
- ตับไก่ ช้อนกินข้าว
- ผักหวาน 1 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. นำข้าวสวยไปต้มกับน้ำสต๊อกจนข้าวเริ่มนิ่ม
2. ใส่ตับไก่ที่บดแล้วลงไปต้มด้วย และตามด้วยใส่ผักหวานต้มจนสุกและนิ่ม หรือนำไปปั่นให้ละเอียดก่อนเสิร์ฟขึ้นได้

เมนูที่ 3: ข้าวบดปลาแซลมอนและฟักทอง

วัตถุดิบ

- ข้าวสวย 4 ช้อนกินข้าว
- น้ำสต๊อก 10 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลาแซลมอนต้ม 1 ½ ช้อนกินข้าว
- ฟักทอง 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำสต๊อกจนเดือด ใส่ข้าวสวยต้มจนนิ่ม
2. นำฟักทองมาใส่ และใส่เนื้อปลาแซลมอนต้มจนสุก ปิดไฟ ราดน้ำมันพืช

เมนูที่ 4: มันบดตับไก่

วัตถุดิบ

- มันฝรั่งต้มสุก 4 ช้อนกินข้าว
- น้ำสต๊อก 10 ช้อนกินข้าว
- ตับไก่ต้มสุก 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำสต๊อกจนเดือด ใส่มันฝรั่งสุกต้มจนนิ่ม
2. นำตับไก่ต้มสุกมาใส่ ต้มจนสุกและนิ่ม ปิดไฟ ราดน้ำมันพืช

เมนูที่ 5: ข้าวบดฟักทองและตับไก่

วัตถุดิบ

- ข้าวสวย 4 ช้อนกินข้าว
- น้ำสต๊อก 10 ช้อนกินข้าว
- ตับไก่ต้มสุก 1 ½ ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้มสุก 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำสต๊อกจนเดือด ใส่ข้าวสวยต้มจนนิ่ม

2. นำตับไก่ต้มสุกมาใส่ และใส่ฟักทองต้มจนสุกและนิ่ม ปิดไฟ ราดน้ำมันพืช

เมนูที่ 6: ข้าวบดตับไก่ เต้าหู้ไข่ และถั่วลันเตา

วัตถุดิบ

- ข้าวสวย 4 ช้อนกินข้าว
- น้ำสต๊อก 10 ช้อนกินข้าว
- ตับไก่ต้มสุก 1 ½ ช้อนกินข้าว
- เต้าหู้ไข่ไก่ 1 ½ ช้อนกินข้าว
- ถั่วลันเตา 1 ½ ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ต้มน้ำสต๊อกจนเดือด ใส่ข้าวสวยต้มจนนิ่ม
2. นำตับไก่ต้มสุกมาใส่ และใส่ถั่วลันเตา เต้าหู้ไข่ไก่ต้มจนสุกและนิ่ม

เมนูที่ 7: ข้าวโอ๊ตตุ๋นหมูสับ

วัตถุดิบ

- ข้าวโอ๊ตตุ๋น 4 ช้อนกินข้าว
- น้ำสต๊อก 8 ช้อนกินข้าว
- หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว
- แครอท 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำสต๊อกจนเดือด ใส่ข้าวโอ๊ตตุ๋นต้มจนนิ่ม
2. นำหมูสับมาใส่ และใส่แครอทต้มจนสุกและนิ่ม ปิดไฟ ราดน้ำมันพืช

เมนูที่ 8: อะโวคาโด บดไข่แดง ใส่นมแม่

วัตถุดิบ

- อะโวคาโด สุกบด 1 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงต้มสุก ½ ช้อนกินข้าว
- นมแม่ ตามชอบ

วิธีทำ

1. นำอะโวคาโดบดผสมกับไข่แดงต้มสุกบนกระชอนตาถี่
2. จากนั้นราดด้วยนมแม่ พร้อมเสิร์ฟ

เมนูที่ 9: กล้วยหอมบดใส่ไข่แดง

วัตถุดิบ

- กล้วยหอมบด 1 ลูก
- ไข่แดงต้มสุก ½ ช้อนกินข้าว
- นมแม่ตามชอบ
- อบเชยป่น ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. นำกล้วยหอมบดผสมกับไข่แดงต้มสุกบนกระชอนตาถี่

2. จากนั้นราดด้วยนมแม่ โรยอบเชยป่น

เมนูที่ 10: ข้าวต้มผักโขมแครอท

วัตถุดิบ

- ข้าวต้ม 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อไก่บด 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- ผักโขมนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำสต๊อก ตามชอบ
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำสต๊อกจนเดือด ใส่ข้าวต้มไปต้มจนนิ่ม
2. นำไก่บดมาใส่ และใส่แครอทนึ่ง ผักโขมนึ่ง ต้มจนสุกและนิ่ม ปิดไฟ ราดน้ำมันพืช

เมนูที่ 11: พาสต้าตุ๋น

วัตถุดิบ

- เส้นพาสต้าต้มสุก 3 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงต้มสุก 1 ฟอง
- นมแม่ ตามชอบ
- น้ำสต๊อก ตามชอบ

วิธีทำ

1. ต้มน้ำสต๊อกจนเดือด ใส่เส้นพาสต้าต้มสุกลงไปต้มจนนิ่ม
2. นำฟักทอง และไข่แดงต้มจนสุกและนิ่ม ปิดไฟ ราดด้วยนมแม่

เมนูที่ 12: ข้าวต้มหมูสับใส่ตำลึง

วัตถุดิบ

- ข้าวต้ม 4 ช้อนกินข้าว
- น้ำสต๊อก ตามชอบ
- หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว
- ตำลึงต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ต้มน้ำสต๊อกจนเดือด ใส่ข้าวต้มลงไปต้มจนนิ่ม
2. นำหมูสับ และตำลึงต้มสุก ต้มจนนิ่ม

อาหารทารก 6 เดือน

อาหารสำหรับเด็ก 6 เดือน ลูกจะเริ่มส่งสัญญาณว่าเขาพร้อมสำหรับการเริ่มอาหารเสริมตามวัย คุณแม่อาจเริ่มให้อาหารเด็กที่มีลักษณะอ่อนนุ่ม เพื่อช่วยให้ลูกน้อยพัฒนาทักษะการเคี้ยว ความแข็งแรงของลิ้น และยังเป็นการช่วยในการพัฒนาทักษะการสื่อสารของลูกน้อยด้วย โดยการให้ลูกกินอาหารทารกตามวัยวันละ 1 มื้อ ควบคู่กับกินนมแม่ อาหารตามวัยที่ลูกควรได้รับควรมีธาตุเหล็กสูง และมีวิตามิน และเกลือแร่ หลากหลายชนิด หรือคุณแม่อาจเลือก อาหารเสริมธัญพืชสำหรับทารกที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก ให้ร่วมกับ เนื้อสัตว์บด หรือเนื้อไก่บด ผัก ผลไม้ สลับสับเปลี่ยนระหว่างกลุ่มอาหาร เพื่อให้ได้สารอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่

เมนูที่ 1: ข้าวบดตับไก่ผักหวาน

วัตถุดิบ

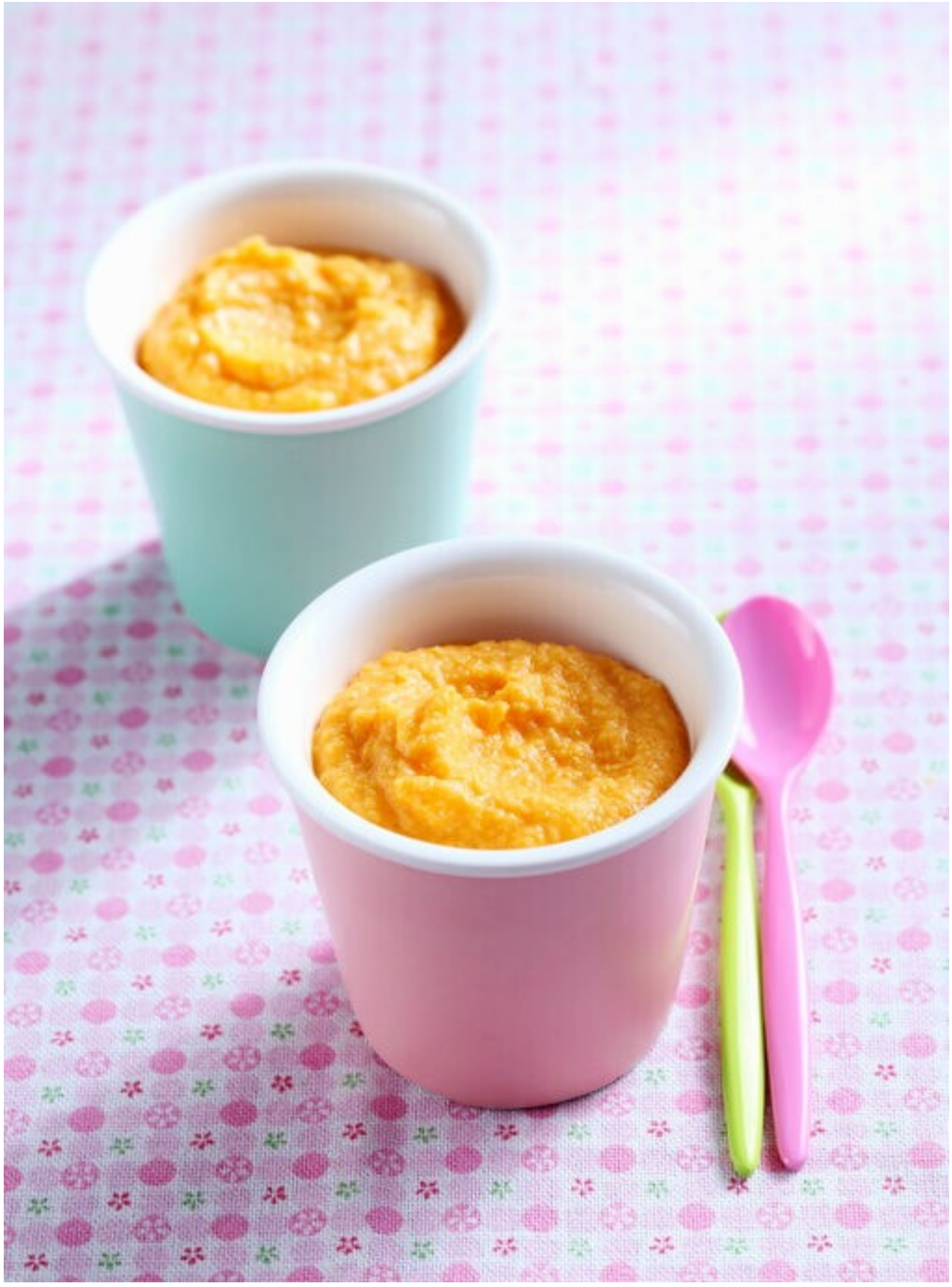
- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ตับไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ผักหวานบ้านต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว

- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่ตับไก่ต้มบดละเอียด
2. นำผักหวานบ้านต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 2: ข้าวบดปลาทูฟักทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาทูต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่ปลาทูต้มบดละเอียด
2. นำฟักทองต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 3: ข้าวบดปลาช่อนแครอท

วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก 2 ช้อนกินข้าว
- ปลาช่อนต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทต้ม ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด ใส่ปลาช่อนต้มบดละเอียด
2. นำแครอทต้มเปื่อยบดละเอียด ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

อาหารทารก 7 เดือน

อาหารสำหรับเด็ก 7 เดือน ควรเป็นอาหารที่บดหยาบ ไม่ต้องบดจนละเอียดเกินไป เพื่อให้ลูกได้ฝึกกินเนื้อสัมผัสที่หลากหลาย และได้ฝึกเคี้ยวมากขึ้น แนะนำให้เพิ่มสารอาหารที่หลากหลาย ทั้งเนื้อสัตว์ ข้าว ผัก และผลไม้ ส่วนปริมาณที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้ จะอยู่ที่ 6-12 ช้อนโต๊ะต่อมื้อ

เมนูที่ 1: ข้าวบดปลาทูปวยเล้ง

วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก3 ช้อนกินข้าว
- ปลาทูต้ม1 ช้อนกินข้าว
- ปูวยเล้งต้ม1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดหยาบ ใส่ปลาทูต้มบดหยาบ โดยแนะนำให้ปรึกษานักโภชนาการสำหรับการบริโภคอาหารทะเลก่อน 1 ปี
2. นำปวยเล้งต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 2: ข้าวบดไก่บรอกโคลี

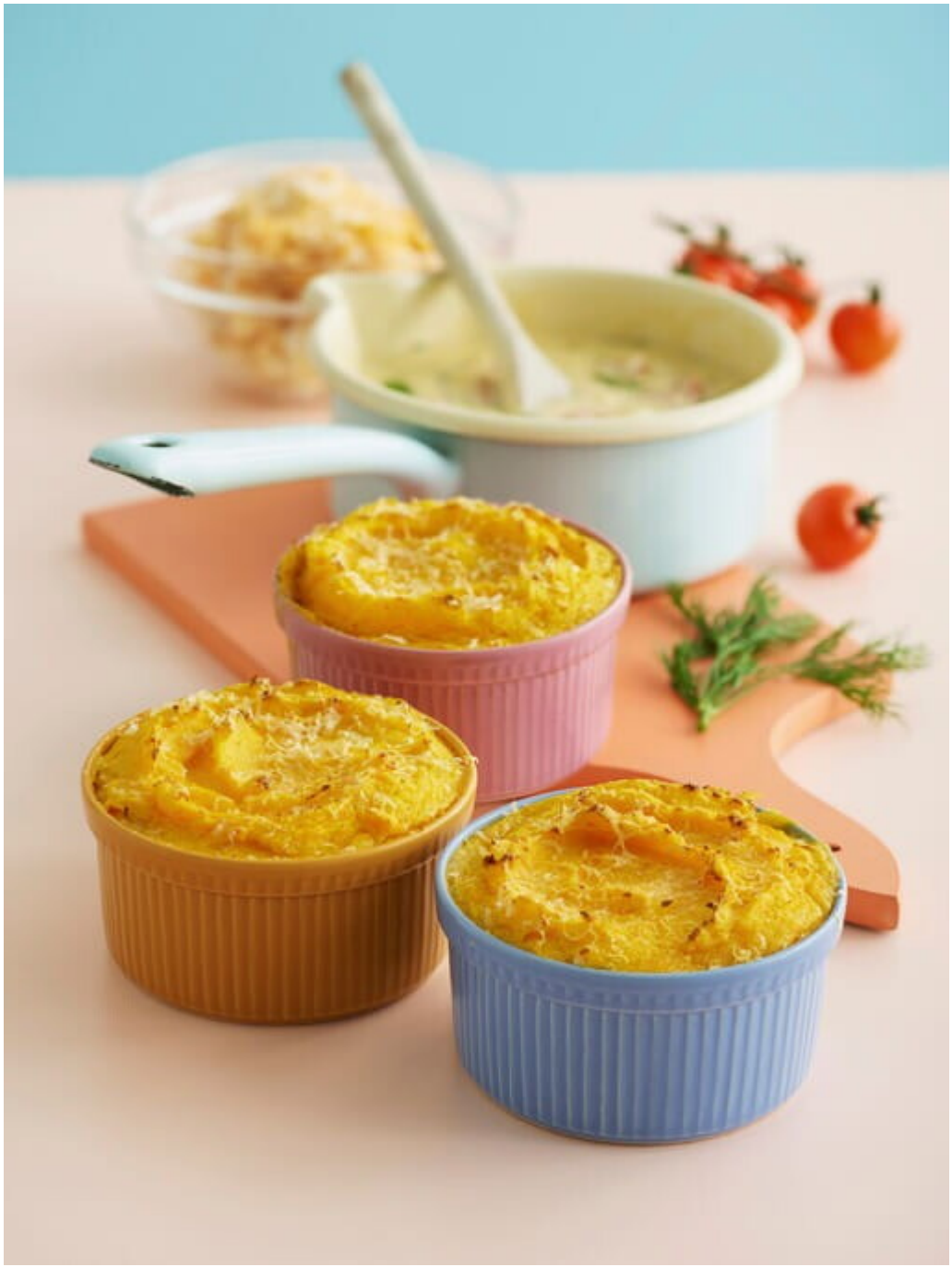
วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก3 ช้อนกินข้าว
- เนื้อไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- บรอกโคลี 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดหยาบ ใส่เนื้อไก่ต้มบดหยาบ
2. นำบรอกโคลีต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 3: ข้าวต้มปลาทับทิมฟักทอง



วัตถุดิบ

- ข้าวต้มสุก3 ช้อนกินข้าว
- ปลาทับทิมต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวต้มสุกมาบดหยาบ ใส่ปลาทับทิมต้มบดหยาบ ต้มกับน้ำซุปจนนิ่ม

2. นำฟักทองต้มเปื่อยบดหยาบ และโรยด้วยน้ำมันพืช

อาหารทารก 8 เดือน

อาหารสำหรับเด็ก 8 เดือน คุณแม่ควรให้อาหารทารกที่มีเนื้อสัมผัสหลากหลายมากขึ้น เนื่องจากช่วงนี้ลูกสามารถกินอาหารเด็กที่มีเนื้อหยาบได้มากขึ้น หรือให้อาหารเด็กที่มีเนื้อนิ่มๆ สำหรับหยิบจับได้ เพื่อส่งเสริมทักษะด้านการเคี้ยว อาจเป็นผลไม้เนื้อนิ่มสักชิ้น ผักนึ่ง ไข่ต้ม ชีส เนื้อสัตว์หรือเนื้อปลานิ่มๆ อาจเพิ่มจำนวนมื้อจาก 1 มื้อ เป็น 2 มื้อต่อวัน ควบคู่กับการกินนมแม่

เมนูที่ 1: ข้าวบดปลานิลผักกาดขาว

วัตถุดิบ

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

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่ปลานิลต้ม
2. นำผักกาดขาวต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

เมนูที่ 2: 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 3: ข้าวบดไข่ดอกกะหล่ำ

วัตถุดิบ

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

วิธีทำ

1. ใช้ข้าวสวยหุงนิ่มบดหยาบ ใส่ไข่ต้ม
2. นำดอกกะหล่ำต้มเปื่อยบดหยาบ ผสมรวมกัน และคลุกเคล้าด้วยน้ำซุปและน้ำมันพืช

อาหารทารก 9 เดือน

อาหารสำหรับเด็ก 9 เดือน เน้นอาหารที่บดหยาบ ต้มสุกจนนิ่ม และหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ให้ลูกได้หยิบกินเองได้ แนะนำให้คุณแม่ทำเมนูใหม่ ๆ บ้าง เพราะเด็กวัยนี้จะเบื่อเมนูเดิมที่เคยกินได้แล้ว อีกทั้งเป็นช่วงที่ร่างกายของลูกเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงควรเสริมสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่

เมนูที่ 1: ข้าวผัดผักสามสี

วัตถุดิบ

- ข้าวกล้องหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่แดงดิบ 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวโพดอ่อนนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- แครอทนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- บรอกโคลีนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 3 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใส่ไข่แดงดิบลงไปผัดจนสุก แล้วใส่ข้าวกล้องหุงนิ่ม
2. นำข้าวโพดอ่อน แครอท บรอกโคลีหั่นชิ้นเล็กนึ่งจนสุก และใส่ลงไปผัดกับข้าว เติมน้ำซุปเล็กน้อย ผัดให้เข้ากัน

เมนูที่ 2: โจ๊กอะโวคาโดตับไก่

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ตับไก่ต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- อะโวคาโดบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใส่ตับไก่ลงไปผัดจนสุก
2. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวสวยหุงนิ่มบดละเอียด กับอะโวคาโดบดกับแครอท ใส่ตับที่ผัดสุก แล้วต้มจนนิ่มเข้ากัน

เมนูที่ 3: ซุปมะกะโรนีฟักสองสหาย

วัตถุดิบ

- มะกะโรนีสำหรับเด็กต้มนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อไก่บดต้ม 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักเขียวนึ่ง 1 ช้อนกินข้าว
- ฟักทองนึ่ง ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำซุปให้เดือด ใส่เนื้อไก่บดลงไปต้มให้สุก
2. นำฟักเขียวและฟักทองหั่นเป็นชิ้นเล็กต้มลงในซุป และใส่มะกะโรนีลงไปต้มจนนิ่มแล้วปิดไฟ และราดน้ำมันพืช

อาหารทารก 10 เดือน

อาหารเด็ก 10 เดือน ไม่จำเป็นต้องบดหยาบทุกครั้ง ให้คุณแม่ทำอาหารให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ สลับมื้อไป เพราะเป็นช่วงวัยที่กำลังเรียนรู้ ลูกจะชอบหยิบอาหารกินเอง ถือว่าเป็นช่วงสำคัญในการฝึกเคี้ยว และฝึกกลืนอาหาร สามารถเสริมธัญพืชต่าง ๆ ลงไปในมื้ออาหารได้อีกด้วย

เมนูที่ 1: ข้าวต้มไข่ตำลึง

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ดิบ 1 ช้อนกินข้าว
- ตำลึง 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวสวยต้มจนนิ่ม
2. นำตำลึงมาใส่ และใส่ไข่ต้มจนสุก ปิดไฟ ราดน้ำมันพืช

เมนูที่ 2: ข้าวต้มปลาแครอท

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลากะพง 1 ช้อนกินข้าว (แนะนำให้ปรึกษานักโภชนาการสำหรับการบริโภคอาหารทะเลก่อน 1 ปี)
- แครอท 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวสวยต้มจนนิ่ม
2. นำเนื้อปลากะพงต้มจนสุก ใส่แครอทต้มให้นิ่ม ปิดไฟ ราดน้ำมันพืช

เมนูที่ 3: ข้าวต้มเลือดหมูและผักหวาน

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อหมูบด ½ ช้อนกินข้าว
- เลือดหมู ½ ช้อนกินข้าว
- ผักหวาน 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวสวยต้มจนนิ่ม
2. นำเนื้อหมูบดและเลือดหมูต้มจนสุก ใส่ผักหวานต้มให้นิ่ม ปิดไฟ ราดน้ำมันพืช

อาหารทารก 11 เดือน

อาหารเด็ก 11 เดือน คุณแม่ต้องหมั่นทำเมนูใหม่ ๆ ให้ลูกได้ลองกินมากขึ้น เพราะลูกจะเบื่อรสชาติเดิม ๆ ได้ สามารถช่วยให้ลูกฝึกกินอาหารที่มีเนื้อสัมผัสแข็งที่มากขึ้นกว่าเดิมได้ ด้วยการใช้ผักต้มหรือเนื้อสัตว์ต้ม หั่นเต๋าพอดีคำ ให้ลูกหยิบกินเอง และที่สำคัญยังเป็นช่วงเวลาในการฝึกให้ลูกมีนิสัยชอบกินผัก หากไม่ทำเมนูที่มีผักให้กินในช่วงนี้ ลูกอาจจะเป็นเด็กที่ไม่ชอบกินผักเลยก็ได้

เมนูที่ 1: ผัดวุ้นเส้นไก่ฉีก

วัตถุดิบ

- วุ้นเส้นแช่น้ำ ½ ห่อเล็ก
- เนื้ออกไก่ต้ม ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ 1 ช้อนกินข้าว
- กะหล่ำปลีสับ 1 ช้อนกินข้าว
- แครอท ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 5 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ผัดกะหล่ำปลีสับและแครอทหั่นเต๋าเล็กจนสุก ใส่เนื้อไก่ฉีกลงไปผัดจนเข้ากัน
2. นำวุ้นเส้นที่แช่น้ำและตัดให้สั้น ลงไปผัด เติมน้ำซุปผัดให้วุ้นเส้นนิ่มขึ้น

เมนูที่ 2: ข้าวผัดข้าวโพดหวาน

วัตถุดิบ

- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว
- เนื้อปลาแซลมอนหั่นชิ้นเล็ก 1 ช้อนกินข้าว
- ข้าวโพดหวานนึ่งสุก 1 ½ ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพืชลงในกะทะ ผัดเนื้อปลาแซลมอนกับไข่ไก่
2. นำข้าวสวยมาผัด ใส่ข้าวโพดหวานนึ่งสับหยาบ ผัดจนนิ่มและเข้ากัน

เมนูที่ 3: พะโล้ไข่นกกระทา

วัตถุดิบ

- ไข่นกกระทาต้ม 4 ฟอง
- หมูสันในบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- มันฝรั่ง 1 ช้อนกินข้าว
- แครอท ½ ช้อนกินข้าว
- ซีอิ๊วดำหวานออร์แกนิค ½ ช้อนชา
- น้ำซุป 10 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา
- ข้าวสวยหุงนิ่ม 4 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ผัดหมูสันในบดจนสุก ใส่มันฝรั่ง และแครอท ผัดรวมกัน
2. เติมน้ำซุป ใส่ไข่นกกระทาต้ม เติมซีอิ๊วดำหวาน และเคี่ยวส่วนผสมจนนิ่ม เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยหุงนิ่ม

อาหารทารก 12 เดือน

อาหารเด็ก 12 เดือน เน้นเมนูที่ช่วยให้ลูกฝึกเคี้ยวได้อย่างเต็มที่ โดยทำเป็นเมนูข้าวต้ม ข้าวสวย หรือเมนูเส้นให้ลูกกินได้ สามารถเสริมสร้างสารอาหารให้ครบถ้วน เพื่อช่วยให้พัฒนาการของลูกสมวัยได้ ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามินและแร่ธาตุ และไขมันดี อย่างเพียงพอ

เมนูที่ 1: แกงจืดรวมมิตร

วัตถุดิบ

- หมูสับ 1 ช้อนกินข้าว
- แครอทหั่นแว่น ½ ช้อนกินข้าว
- ผักกาดขาวหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ½ ช้อนกินข้าว
- ฟักทองหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ½ ช้อนกินข้าว
- เต้าหู้ไข่ไก่ 1 หลอด
- ซีอิ๊วขาว ½ ช้อนชา
- น้ำซุป 1 ถ้วย

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่หมูสับปั้นเป็นก้อนเล็กๆ พอดีคำลงไปจนสุก
2. นำแครอท ผักกาดขาว ฟักทอง ใส่ลงไปน้ำซุป ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว และใส่เต้าหู้ไข่ต้มให้เดือดอีกรอบ ปิดไฟ

พร้อมเสิร์ฟ

เมนูที่ 2: ฟักทองผัดไข่

วัตถุดิบ

- ฟักทองหั่นเป็นชิ้น 1 ½ ช้อนกินข้าว
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- กระเทียมสับ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำตาลทราย ½ ช้อนกินข้าว
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา
- น้ำมันพืช ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อน ใส่กระเทียมลงไปผัดจนหอม จึงตอกไข่ลงไปในกระทะ
2. พอไข่เกือบสุก ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทราย จากนั้นจึงใส่ฟักทองลงไปผัดจนนิ่ม

เมนูที่ 3: ข้าวต้มปลาแซลมอน

วัตถุดิบ

- ข้าวสวย 2 ช้อนกินข้าว
- น้ำซุป 1 ถ้วย
- ปลาแซลมอน 1 ช้อนกินข้าว
- พริกไทย ½ ช้อนชา
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา
- ต้นหอมหั่นซอย 1 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่ข้าวสวยลงไปต้มจนข้าวบานเล็กน้อย
2. ใส่ปลาแซลมอนลงไปต้ม ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว และพริกไทย ปิดไฟ โรยด้วยต้นหอมซอย

ผักมีประโยชน์ต่อเมนูอาหารของลูกน้อยอย่างไร?

คุณแม่สังเกตไหมคะว่าในทุกๆ เมนูของอาหารทารกต้องมีผักเป็นหนึ่งในวัตถุดิบ เนื่องจากผักถือเป็นหนึ่งในกลุ่มอาหารหลักของลูกน้อย เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุสำคัญ และใยอาหารที่จำเป็นต่อระบบการขับถ่าย แถมยังช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดได้อีกด้วย ฉะนั้นการให้ลูกน้อยรับประทานอาหารทารกที่มีผักจะช่วยลดโอกาสในการที่ลูกน้อยจะกินอาหารระหว่างวันมากเกินไป ถึงแม้ว่าผักจะดีต่อสุขภาพ แต่เด็กๆ ก็มักจะชอบน้ำตาลที่ให้ความหวานมากกว่าอยู่ดี ดังนั้นลูกน้อยจึงมักจะปฏิเสธผักที่มีอยู่ในอาหารที่คุณแม่เตรียมให้ เราจึงขอแนะนำเมนูอาหารทารกและเคล็ดลับดีๆ เพื่อช่วยให้ลูกน้อยกินผักได้ง่ายขึ้น

วิธีที่ง่ายที่สุดคือ เป็นตัวอย่างที่ดี โดยแสดงให้ลูกเห็นว่าคุณแม่ก็กินผักด้วยเช่นกัน จากนั้นลูกน้อยจะเริ่มมีความรู้สึกอยากเลียนแบบคุณแม่ ถึงเวลานี้คุณอาจใช้วิธีการซ่อนผักอย่างแนบเนียนในอาหารทารก เช่น ลองผสมผักบดลงในธัญพืชสำหรับเด็กที่ลูกน้อยชื่นชอบ หรือเริ่มด้วยการเติมผักชิ้นเล็กๆ เช่น เมล็ดถั่วลันเตา แคร์รอต ฯลฯ ผสมลงในอาหารที่ลูกกินเป็นประจำ คุณแม่สามารถช่วยให้ลูกสร้างความคุ้นเคยกับรสชาติของผักได้โดยการปั่นผักกับน้ำผลไม้ หรือปั่นกับโยเกิร์ตเพื่อทำเป็นสมูทตี้แสนอร่อยและสดชื่น

เพื่อเป็นการฝึกให้ลูกรับรสชาติที่หลากหลายมากขึ้น คุณแม่ควรลองให้ลูกกินผักชนิดต่างๆ ที่มีรสชาติแตกต่างกัน ในช่วงแรกลูกอาจปฏิเสธการกินผัก และอาจจะยากสักหน่อย แต่อย่ายอมแพ้นะคะ หากคุณแม่กำลังมองหาเมนูอาหารทารกที่มีผักต่างๆ ลองดูตัวอย่าง “เมนูอาหารทารกสำหรับลูกน้อย” ซึ่งมีเมนูอาหารรสชาติอร่อยทำได้ง่ายๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับเด็ก

ผลไม้อะไรบ้างที่ควรเสริมในเมนูอาหารเด็ก 6-12 เดือน

คุณพ่อคุณแม่ควรจัดเตรียมผลไม้สดตามฤดูกาลให้แก่ลูกน้อย เพื่อเสริมในมื้ออาหาร เนื่องจากเป็นแหล่งของวิตามิน มีสาร ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในเรื่องการขับถ่าย โดยหากลูกเพิ่งเริ่มทานอาหารอาจเลือกผลไม้ที่มีลักษณะเนื้อนิ่ม หรือผลไม้สุกต่างๆ ที่มีรสชาติไม่เปรี้ยวจัด หรือหวานจัด เพราะอาจทำให้ลูกติดรสชาติหวานได้ โดยมีผลไม้ที่แนะนำ อาทิ แอปเปิ้ล กล้วย มะม่วงสุก มะละกอสุก แตงไทย แคนตาลูป กีวี เป็นต้น แต่ต้องทำความสะอาดก่อนรับประทานเสมอ และควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เพราะอาจทำให้ลูกมีอาการท้องเสียได้ เนื่องจากมีกรดในผลไม้มากเกินไป รวมถึงหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น ฝรั่ง ชมพู่ เพราะจะทำให้เกิด เนื่องจากร่างกายของลูกยังไม่สามารถย่อยกากใยได้มากนัก

เพิ่มตับไก่ในเมนูเด็ก ช่วยเสริมพัฒนาการให้ลูกน้อย

ตับไก่เป็นอาหารที่เป็นแหล่งของสารอาหารที่ดี ได้แก่ ธาตุเหล็ก สังกะสี โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินบี 1 ซึ่งมีส่วนช่วยต่อพัฒนาการทางร่างกายและสมองของเด็ก โดยตับไก่จะมีเนื้อที่นุ่มกว่าตับหมู จึงทำให้รับประทานง่ายกว่า เหมาะสำหรับเด็กเล็ก แต่ต้องมีการปรุงสุกทุกครั้งในการประกอบอาหารแต่ละมื้อสำหรับเด็ก และให้ในปริมาณ โดยมีความหยาบละเอียดที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย โดยควรมีตับไก่ในเมนูอาหารปริมาณ 1 ช้อนกินข้าวต่อมื้อ

เมนูอาหารสำหรับเด็ก 6-12 เดือน ปรุงรสให้อร่อยขึ้นได้หรือไม่

สำหรับเด็กเล็กแล้ว การรับประทานอาหารที่มีรสธรรมชาติ คือสิ่งที่ดีที่สุด เพราะการปรุงรสด้วยน้ำตาล จะทำให้เด็กติดรสชาติหวาน และอาจฟันผุได้ในอนาคต รวมถึง ภาวะไขมันในเลือดสูง เกิดโรคหัวใจขาดเลือด หรือการปรุงรสด้วยเกลือ ซึ่งมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ อาจส่งผลต่อโรคความดันโลหิตสูงและโรคไต และเกิดการสะสมน้ำในร่างกาย จนอาจเป็นภาวะบวมน้ำ ทางที่ดีคุณพ่อคุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการปรุงรสให้ได้นานที่สุดในการประกอบอาหารสำหรับลูกน้อยนะคะ

3 อาหารที่เด็กเล็กควรหลีกเลี่ยง

1. **เกลือ** การรับรสของทารกแตกต่างจากผู้ใหญ่ จึงไม่จำเป็นต้องปรุงรสชาติของอาหารเพิ่มเติมด้วยเกลือหรือสารปรุงแต่งที่มีเกลือในปริมาณสูง เช่น น้ำซุปแบบสำเร็จรูป หรือซอสต่างๆ ควรให้ลูกกินอาหารที่ไม่มีสารปรุงแต่ง สารกันบูด หรือสารเคมี เพราะสำหรับเด็กเล็กแล้ว การกินอาหารที่มีรสชาติตามธรรมชาติเป็นสิ่งที่ดีที่สุด!
2. **น้ำตาล** ทารกไม่ต้องการน้ำตาลทราย หรือน้ำผึ้ง และไม่ควรให้เขากินน้ำตาลหรือน้ำผึ้งก่อนอายุครบ 12 เดือน อาหารว่างที่มีรสหวานสำหรับลูกควรเป็นผลไม้ หรือโยเกิร์ตสำหรับทารกที่แต่งรสด้วยผลไม้ และคัสตาร์ดสำหรับทารก
3. **อาหารที่มีลักษณะเหนียว หรือยากต่อการกลืน** อาหารที่มีลักษณะเหนียว เช่น เนยถั่ว และอาหารแข็งๆ ชิ้นใหญ่ ก็ควรหลีกเลี่ยง เพราะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอาหารติดคอ สำลักอาหารได้ อาหารที่มีก้างหรือกระดูก อย่างเช่น เนื้อสัตว์ หรือเนื้อปลา ก็ควรให้ลูกกินด้วยความระมัดระวัง

อย่างไรก็ตามลูกในช่วงวัยต่างๆ ต้องการอาหารที่หลากหลาย คุณแม่ต้องพยายามทำให้เวลาบนโต๊ะอาหารเป็นเวลาที่มีความสุขของครอบครัว หลีกเลี่ยงการให้เด็กรับประทานอาหารสำเร็จรูป หรืออาหารประเภทจานด่วน เพื่อให้ลูกมีความคุ้นชินกับการกินอาหารเพื่อสุขภาพตั้งแต่ยังเล็ก ถึงแม้บางครั้งคุณแม่อาจต้องพยายามคิดหาวิธีกระตุ้นให้ลูกกินอาหารที่มีประโยชน์บางชนิดที่เขาไม่ชอบ คุณแม่ต้องอดทนและใจเย็นเข้าไว้นะคะ เพื่อให้ลูกฝึกนิสัยการกินที่ดีตั้งแต่ตอนนี้ เมื่อโตขึ้นจะได้มีพฤติกรรมการกินที่ดีต่อสุขภาพ

แนะนำเมนูอาหารสำหรับเด็ก เน้นช่วยพัฒนาสมองให้ลูกน้อย

ควรเน้นเมนูที่มีสารอาหารหลากหลาย โดยเน้นอาหารที่มี ข้าว ไข่ไก่ เนื้อปลา ตับ และผักหลากสีเป็นส่วนประกอบ เพื่อช่วยบำรุงสมอง และการขับถ่ายที่ดี รวมถึงมีเหยาะน้ำมันพืช เพื่อช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน รวมถึงเพิ่มพลังงานให้แก่ลูกน้อยได้ด้วย โดยการดื่มนมยังถือเป็นอาหารหลักสำหรับเด็กในวัย 6-12 เดือนนี้

ปลาชนิดไหนบ้าง ที่เด็กอายุ 6-12 เดือน กินได้และควรกิน

อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ถือว่าเป็นแหล่งโปรตีนหลัก มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ซึ่งควรเน้นเนื้อปลาเพราะมีโปรตีนคุณภาพดีแต่พลังงานต่ำกว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ และมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง มีประโยชน์ต่อพัฒนาการทางสมองและดวงตา โดยปลาที่แนะนำ อาทิ ปลาแซลมอน ปลาช่อน ปลากระพงขาว เพราะมีโอเมก้า-3 กรดไขมัน EPA และ DHA สูง จำเป็นต่อพัฒนาการสมองของลูกน้อย

เมนูอาหารเด็ก 6-12 เดือน จำเป็นต้องผสมนมแม่หรือไม่

การผสมนมแม่ลงในเมนูอาหารสำหรับนอกจากช่วยเสริมคุณค่าสารอาหารจากน้ำนมแม่แล้ว ยังช่วยลดความหนืดหรือข้นมากเกินไปในอาหาร อีกทั้งให้ลูกคุ้นชินกับรสชาติของนมแม่ ช่วยให้รับประทานอาหารได้ดีขึ้น แต่หากคุณแม่มีน้ำนมไม่มากเพียงต่อการมาประกอบอาหาร ก็สามารถใช้นมที่ลูกดื่มเป็นประจำมาประกอบอาหารทดแทนได้ หรืออาจเปลี่ยนเป็นใช้น้ำสต๊อกในการประกอบอาหารในบางมื้อได้ค่ะ

บทความแนะนำอาหารเสริมตามวัยสำหรับลูกน้อย

- อาหารเด็ก 6 เดือน ตารางอาหารทารก 6 เดือน เหมาะสำหรับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 7 เดือน เมนูอาหารเด็ก 7 เดือน เมนูไหนเหมาะกับลูกน้อย
- 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
- อาหารมื้อแรกของลูก ข้าวมื้อแรกของลูกตามช่วงวัย เริ่มกินเมื่อไหร่ดี
- เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดจากอะไร อาการเด็กขาดธาตุเหล็ก ที่คุณแม่ป้องกันได้
- อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางในเด็ก
- จุลินทรีย์ LPR คืออะไร โพรไบโอติกสำหรับเด็กที่แม่ห้ามพลาด