

# โภชนาการลูกวัย 0-1 ปี ลูกวัยนี้กินอะไรดีนะ

คู่มือโภชนาการเด็กตามช่วงวัย พร้อมเคล็ดลับเสริมพัฒนาการลูกน้อย

บทความ

ม.ย. 15, 2020

สำหรับช่วงวัยทารกขวบปีแรก หรือ วัย 0-1 ปีแรกของลูกนั้น การได้รับโภชนาการที่ดี ถูกต้องเหมาะสม มีส่วนสำคัญสำหรับพัฒนาการและการเจริญเติบโตของลูกเป็นอย่างมาก ดังนั้นคุณแม่จึงควรใส่ใจและดูแลเรื่องโภชนาการของลูกน้อยอย่างใกล้ชิด ที่สำคัญ การเสริมอาหารของลูกในแต่ละวัยมีความแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ ในวันนี้เราจะมาแนะนำอาหารที่เหมาะสมกับลูกตั้งแต่แรกเกิด (0 เดือน) จนถึง 1 ขวบปีกัน

## โภชนาการลูกวัย 0-1 ปี

### สารอาหารที่สำคัญสำหรับวัยทารก 0-1 ปี

**พลังงานและโปรตีน :** แหล่งอาหารที่ดีที่สุดในช่วงแรกเกิดถึง 6 เดือนคือนมแม่ หลังจากนั้นควรเพิ่มเติมเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ และปลา เป็นต้น

**ธาตุเหล็ก :** แหล่งของธาตุเหล็กที่สำคัญได้แก่ ตับ ไข่แดง เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เป็นต้น ดังนั้น หลังอายุ 6 เดือน ทารกที่ทานแต่นมจึงเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก

**ไอโอดีน :** ช่วยการทำงานของต่อมไทรอยด์ ช่วยในการพัฒนาสมอง และการเจริญเติบโตของร่างกาย ควรใช้เกลือไอโอดีนในการปรุงอาหาร

**แคลเซียม :** จำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน พบได้มากในนม

**สังกะสี :** มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของทารก ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย พบได้มากในเนื้อสัตว์

**วิตามินเอ :** เสริมสร้างเซลล์และระบบภูมิคุ้มกัน มีส่วนช่วยในการมองเห็น แหล่งอาหารที่สำคัญได้แก่ ตับ ไข่แดง ผักใบเขียวเข้ม และผักผลไม้สีเหลืองแสด

### อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมแก่ลูกวัย 0-1 ปี

- **วัยแรกเกิด (0 เดือน) – 6เดือน** อาหารที่เหมาะสมและดีที่สุดสำหรับลูกในวัยนี้คือนมแม่ เพราะธรรมชาติได้จัดสรรให้นมแม่นั้นมีคุณค่าทางอาหารที่เหมาะสมกับทารกมากที่สุด อุดม

ไปด้วยสารอาหารสำคัญที่ครบถ้วน ทั้งโปรตีน วิตามิน ไขมัน แร่ธาตุต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ลูกเติบโตได้ดี มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ทั้งร่างกายและสมอง ที่สำคัญในนมแม่มักยังมีสารอาหารสำคัญที่มีชื่อว่า แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างไมอีลิน ปกคลุมหุ้มแขนงประสาทนำออก อีกทั้งยังช่วยสร้างสารสื่อประสาท เพิ่มประสิทธิภาพในการส่งสัญญาณสมอง เสริมการเชื่อมโยงข้อมูลได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ทำให้ลูกน้อย คิดเร็ว ตอบสนองฉับไว และเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- **7 เดือน** ในวัยนี้แนะนำให้กินนมแม่และเสริมด้วยอาหาร 1 มื้อ เช่น ข้าวบดละเอียดกับน้ำแกงจืด เพิ่ม เนื้อปลา และเนื้อสัตว์บด ผักหั่น และผลไม้
- **8-9 เดือน** กินนมแม่และเสริมด้วยอาหาร 2 มื้อ ชนิดของอาหารไม่ต่างจากช่วงวัย 7 เดือนนี้ แต่ให้เพิ่มปริมาณให้มากขึ้น และทำให้เนื้อของอาหารบดนั้นข้น หนืดขึ้น เพื่อช่วยให้ลูกได้ฝึกการกลืน
- **10-12 เดือน** ให้ลูกกินนมแม่และเสริมด้วยอาหาร 3 มื้อ เพิ่มปริมาณให้มากขึ้นกว่าเดือนก่อน ๆ และแนะนำให้ลูกได้กินอาหารที่หลากหลายชนิดมากขึ้น โดยเนื้อสัมผัสของอาหารควรหยาบและเพิ่มเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- **1 ปี** ให้ลูกได้กินอาหาร 3 มื้อ และเสริมด้วยนมสำหรับเด็ก 1 ขวบ อีก 3 มื้อ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนเหมือนกับผู้ใหญ่ แนะนำให้อาหารปรุงสุกอ่อนนุ่ม เป็นชิ้นเล็ก ๆ ให้เคี้ยวได้ ในวัยนี้ลูกจะเริ่มใช้ช้อนตักเองได้แต่อาจจะยังหกหรือเลอะเทอะอยู่ พ่อแม่ควรปล่อยให้ลูกได้ช่วยตัวเองในการหัดตักอาหารและให้ลูกได้ร่วมโต๊ะอาหารกับผู้ใหญ่บ่อย ๆ เพื่อฝึกวินัยและมารยาทบนโต๊ะอาหารที่ดี

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

## บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

โภชนาการลูกวัย 1-2 ปี

โภชนาการลูกวัย 2-3 ขวบ

กินอะไรให้ลูกฉลาด

อาหารตามวัย บำรุงร่างกายและสมองลูก

## อ้างอิง

1. <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1325>

2. <http://www.thaipediatrics.org/Media/media-20171010123052.pdf>

3. <https://www.tmwa.or.th/new/lib/file/20170121162528.pdf>





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น