



โภชนาการลูกวัย 1-2 ขวบ ลูกวัยนี้ต้อง อาหารอะไรนะ

ภาษา

โภชนาการลูกวัย 1-2 ขวบ ลูกวัยนี้ต้องอาหารอะไรนะ

บทความ

ม.ย. 15, 2020

เมื่อลูกเข้าสู่วัย 1 ขวบเป็นต้นไปแล้ว ถือว่าลูกได้เข้าสู่ช่วงวัยเตาะแตะอย่างเต็มตัว โภชนาการของลูกในวัยนี้สำคัญมาก เพราะลูกต้องการสารอาหารต่าง ๆ เพื่อการเจริญเติบโตและเสริมพัฒนาการในด้านต่าง ๆ และคุณพ่อคุณแม่ควรคำนึง

โภชนาการลูกวัย 1-2 ขวบ

เพื่อการเจริญเติบโตและเสริมพัฒนาการในด้านต่าง ๆ และคุณพ่อคุณแม่ควรคำนึงถึงสารอาหารที่ครบถ้วนเหมาะสม ในอาหารทั้ง 3 มือของลูก รวมถึงขนมหรืออาหารมื่อว่างที่มีประโยชน์ เพื่อให้ลูกได้รับสารอย่างเพียงพอ ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งสารอาหารที่สำคัญต่อลูกวัยนี้ ได้แก่

- **โปรตีน** สารอาหารสำคัญที่มีหน้าที่สำคัญในการสร้างเสริม และซ่อมแซมร่างกาย ช่วยให้ร่างกายของลูกเจริญเติบโต บำรุงสุขภาพ แหล่งของโปรตีนที่ดีได้แก่ ไข่ นม เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลา

•**คาร์โบไฮเดรต** แหล่งพลังงานสำคัญของร่างกาย เพราะลูกต้องการพลังงานในการเล่นและเรียนรู้ตลอดทั้งวัน แหล่งของคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว, แป้ง, เผือก, มัน รวมถึงผลิตภัณฑ์จากแป้งข้าว เช่น ขนมปัง, เส้นก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น

•**วิตามินเอ** มีความสำคัญต่อสุขภาพ มีบทบาทสำคัญต่อระบบการมองเห็น การเจริญเติบโต การสร้างภูมิคุ้มกันโรค รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ผิวหนังต่าง ๆ แหล่งอาหารที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ ไข่แดง นม เนื้อสัตว์ ผักใบเขียวเข้ม ผักและผลไม้สีเหลือง

•**แคลเซียม** สารอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย สามารถพบได้มากใน นม, ผลิตภัณฑ์จากนม

•**ธาตุเหล็ก** สารอาหารที่มีหน้าที่สำคัญในการสร้างเม็ดเลือด และเป็นส่วนประกอบสำคัญของกล้ามเนื้อและเอ็นไซม์ต่าง ๆ หากได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ ลูกอาจเป็นภาวะโลหิตจางได้ แหล่งของธาตุเหล็กที่สำคัญได้แก่ ไข่แดง เนื้อสัตว์ ดังนั้น หลังอายุ 6 เดือน ทารกที่ทานแต่นมแม่จึงเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก



•**ไขมัน** กลุ่มสารอาหารที่มีความสำคัญอย่างมากต่อลูก นอกจากจะให้พลังงานแล้ว ยังมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่จำเป็นต่อร่างกายเช่น DHA, โอเมก้า 3 6 9, ไมอีลิน ที่ช่วยพัฒนาการทำงานของระบบประสาทและสมองของลูกให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

• **สฟิงโกไมอีลิน** หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาสมอง เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้าง ไมอีลิน ปลอกหุ้มแขนงประสาทนำออก ไมอีลินช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการส่งสัญญาณประสาท ทำให้สมองของลูกสามารถส่งข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยปกติแล้ว สฟิงโกไมอีลินนั้นเป็นหนึ่งในสารอาหารสำคัญที่พบได้ในนมแม่ แต่นอกจากนมแม่แล้ว สฟิงโกไมอีลินยังสามารถพบได้ในอาหารประเภท นม ชีส ผลิตภัณฑ์จากนม และไข่

เมนูแนะนำที่เหมาะสมกับลูกวัย 1-2 ปี

ข้าวผัดไข่ แกงจืดไก่ ผักหวาน ฟักทอง

ส่วนประกอบต่ออาหาร 1 มื้อ

- ข้าวสวย 5 ช้อนกินข้าว (50 กรัม)
 - น้ำมันพืช 1 ช้อนชา (5 กรัม)
 - ไข่ไก่ 1/3 ฟอง (16.5 กรัม)
 - น้ำแกงจืดซุปรกระดูกหมู 10 ช้อนกินข้าว (100 กรัม)
 - เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว (15 กรัม)
 - ดับไก่ 1/4 ช้อนกินข้าว (4.25 กรัม)
 - ฟักทอง 2 ช้อนกินข้าว (20 กรัม)
 - ผักหวาน 2 ช้อนกินข้าว (10 กรัม)
- ให้พลังงาน 187 กิโลแคลอรี โปรตีน 7.6 กรัม



ข้าวปลาทุ แกงจืดไข่น้ำ มันฝรั่งและหัวผักกาด

ส่วนประกอบต่ออาหาร 1 มื้อ

- ข้าวสวย 5 ช้อนกินข้าว (50 กรัม)
- ปลาหนึ่งทอด 1 ช้อนกินข้าว (10 กรัม)
- น้ำแกงจืด 10 ช้อนกินข้าว (100 กรัม)
- น้ำมันพืช 1/2 ช้อนชา (2.5 กรัม)
- ไข่ไก่ 1/2 ฟอง (25 กรัม)
- มันฝรั่ง 2 ช้อนกินข้าว (20 กรัม)
- หัวผักกาดขาว 2 ช้อนกินข้าว (22 กรัม)

ให้พลังงาน 174 กิโลแคลอรี โปรตีน 8.3 กรัม

นอกจากอาหารมื้อหลักที่มีประโยชน์แล้ว สำหรับมือเสริม หรืออาหารว่างก็ควรมีสารอาหารสำคัญ

ครบถ้วนเช่นกัน โดยคุณแม่สามารถเสริมอาหารที่อุดมไปด้วยประโยชน์เช่น นม UHT สำหรับเด็ก 1 แก้ว หลังมื้ออาหาร หรือในระหว่างวันให้ลูกรัก เพื่อให้ลูกได้รับโภชนาการที่เหมาะสม พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อย่างแข็งแรง

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

โภชนาการลูกรัก 0 - 1 ปี

โภชนาการลูกรัก 2-3 ขวบ

กินอะไรให้ลูกฉลาด

อ้างอิง

1. https://www.si.mahidol.ac.th/th/division/hph/admin/news_files/197_49_1.pdf
2. <https://www.synphaet.co.th/children-ramintra/ไล้หิตจางขาดธาตุเหล็ก/>
3. <https://www.nestlemomandme.in.th/toddler-nutrition-1-2-years-old>
4. <https://www.tmwa.or.th/new/lib/file/20170121162528.pdf>





แม่ผ้าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์