



**ตำรับอาหาร
ทารกตามวัย**

**4-12
เดือน**



ISBN : 974-515-056-8
กองโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

ตำรับอาหาร
การรอกตามวัย

4-12
เดือน

กองโภชนาการ กรมอนามัย

ISBN: 974-515-056-8





คำนำ

อาหารเป็นปัจจัยที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีพของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย แต่วัยที่มีความสำคัญมาก คือ วัยทารก เพราะเป็นวัยของการวางรากฐานชีวิตและเป็นวัยพิเศษกว่าวัยอื่นๆ เนื่องจากวัยนี้มีอัตราการเจริญเติบโตของสมองมากถึงร้อยละ 80-85 ส่วนทางด้านร่างกายก็มีอัตราการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วเช่นกัน ดังนั้นการเลี้ยงดูและการให้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอตามวัยตามพัฒนาการของทารกย่อมมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่จะส่งผลกระทบต่อการเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว กองโภชนาการ จึงได้พัฒนาตำรับอาหารทารกขึ้นเพื่อเป็นแนวทางและเป็นตัวอย่างแก่ผู้เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูทารก ได้มีหลักเกณฑ์ในการ ให้อาหารและนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ กองโภชนาการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าตำรับอาหารทารกตามวัยเล่มนี้ จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาเด็กไทยให้เจริญเติบโตตามศักยภาพต่อไป.

(แพทย์หญิงแสงโสม สินะวัฒน์)
ผู้อำนวยการ กองโภชนาการ

4-12 Month

- ความสำคัญของวัยทารก
- ความสำคัญของอาหาร
และโภชนาการต่อการรก
- แหล่งอาหารที่มีประโยชน์
- ปริมาณพลังงานและสารอาหาร
สำหรับทารกอายุ 3 เดือน-1 ปี
- แนวปฏิบัติกรให้อาหารทารก
ตามวัยในครอบครัว
- ระยะเวลาการให้อาหารทารก
- ตำรับอาหารทารกวัย 4-12 เดือน



อาหารทารกตามวัย



ความสำคัญของวัยทารก

ทารก หมายถึง เด็กแรกเกิด-12 เดือน (1 ปี) เป็นวัยที่มีความสำคัญมาก เนื่องจาก

1. วัยทารกเป็นวัยที่สมองมีการพัฒนาถึง ร้อยละ 80-85 และร่างกายมีอัตราการเจริญเติบโตมากที่สุด หากการเจริญเติบโตระยะนี้เสียไปหรือไม่สม่ำเสมอจะเกิดปัญหาต่อร่างกายและสติปัญญา ซึ่งอาจแก้ไขได้น้อย หรือแก้ไขไม่ได้เลยในระยะเวลาต่อมา

2. วัยทารกเป็นวัยที่มีอัตราการตายสูงกว่าวัยอื่น เนื่องจากร่างกายยังไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรคบางอย่างได้ จึงเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย

3. วัยทารกเป็นวัยเริ่มต้นในการพัฒนาบุคลิกภาพและพฤติกรรมทางสังคม ทารกที่ได้รับการรักความเอาใจใส่จะเป็นคนมีสุขภาพจิตดีและมีมนุษยสัมพันธ์ดี

ความสำคัญของอาหารและโภชนาการต่อทารก

อาหารและโภชนาการมีความสำคัญต่อชีวิตตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์มารดา เมื่อคลอดออกมาแล้วทารกยังต้องการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ อย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างการเจริญเติบโต ในระยะเริ่มต้นชีวิตอาหารที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุดสำหรับ

ทารก คือ นมแม่ เป็นอาหารหลักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกในระยะ 4-6 เดือนแรก จากนั้นปริมาณน้ำนมแม่จะค่อยๆ ลดลง แต่ทารกมีการเจริญเติบโตมากขึ้น จะสังเกตได้จากน้ำหนักตัวของทารก จะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเป็น 2 เท่าของน้ำหนักแรกเกิดเมื่ออายุได้ 5 เดือน และเพิ่มขึ้นเป็น 3 เท่าเมื่ออายุได้ 1 ปี การเติบโตจะเป็นไปตามเกณฑ์หากทารกได้รับอาหารที่มีพลังงาน โปรตีน วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เพิ่มเติมเพื่อไปเสริมกับนมแม่ หากทารกหย่านมเร็วและได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำหรือได้รับไม่สม่ำเสมอในช่วง 5-15 เดือน การเติบโตทั้งทางสมองและร่างกายอาจชะงักงัน ถ้าปล่อยทิ้งไว้เนิ่นนาน ก็ยากจะฟื้นคืนดีดังเดิม

แหล่งอาหารที่มีประโยชน์สำหรับทารก

อาหารที่เตรียมให้ทารก ควรเป็น อาหารที่มีสารอาหารต่างๆ จากอาหารหลัก 5 หมู่ ซึ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย

อาหารหลัก 5 หมู่ ก็คือการจัดอาหาร ที่มีสารอาหารประเภทเดียวกันไว้ในหมวดหมู่เดียวกัน สารอาหารที่สำคัญได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ มีอยู่ในอาหารหมู่ ต่างๆ ดังนี้

ตำรับอาหารทารกตามวัย (วัย 4-12 เดือน)





อาหารหมู่ที่ 1

ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น หมู วัว เป็ด ไก่ ปลา กุ้ง เครื่องใน เช่น ตับ ปอด หัวใจ ไข่ต่างๆ เช่น ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่นก ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสงและอาหารที่ทำจากถั่ว นม และผลิตภัณฑ์จากนม ให้สารอาหารโปรตีน

ประโยชน์ ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื้อสัตว์ประเภทอาหารทะเลช่วยป้องกันโรค คอพอก เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ สมอง และบำรุงโลหิต นมช่วยสร้างกระดูกและฟัน เด็กอยู่ในวัยเจริญเติบโตต้องการอาหารหมู่นี้มาก



อาหารหมู่ที่ 2

ได้แก่ ข้าวต่างๆ เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว แป้งต่างๆ เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลังและอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ขนมปัง หัวเผือก มันต่างๆ ให้สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต

ประโยชน์ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้มีแรงเคลื่อนไหว ทำงานได้



ปริมาณพลังงานและสารอาหารสำหรับทารก อายุ 3 เดือน – 1 ปี

ทารกมีความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อน้ำหนักตัวมากกว่าวัยอื่นๆ ปริมาณพลังงานที่ทารกต้องการตามวัยต่างๆ กำหนดไว้ดังนี้

พลังงานที่ทารกอายุ 3 เดือน – 1 ปี ต้องการใน 1 วัน

อายุ	น้ำหนักตัว กิโลกรัม	พลังงานที่ต้องการ กิโลแคลอรี/ก.ก.	พลังงานที่กำหนด กิโลแคลอรี
ต่ำกว่า 3 เดือน	4	น้ำนมแม่	
3-5 เดือน	6	99	600
6-8 เดือน	7	95	650
9-11 เดือน	8	101	800

สารอาหารที่ทารกอายุ 3 เดือน- 1 ปี ต้องการใน 1 วัน

สารอาหาร	ปริมาณที่ต้องการตามช่วงอายุต่างๆ		
	3-5 เดือน	6-8 เดือน	9-11 เดือน
โปรตีน (กรัม)	13	14	14
วิตามินเอ (อาร์อี)	420	375	375
วิตามินดี (ไมโครกรัม)	10	10	10
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	35	35	35
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.3	0.5	0.5
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.4	0.6	0.6
วิตามินบี 12 (ไมโครกรัม)	0.4	0.4	0.5
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	360	420	480
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	240	280	320
เหล็ก (มิลลิกรัม)	6	7	8
สังกะสี (มิลลิกรัม)	3	5	5
ไอโอดีน (ไมโครกรัม)	40	50	50

จาก : ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน และแนวทางการบริโภคอาหาร
สำหรับคนไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2532

แนวปฏิบัติการให้อาหารทารกตามวัยในครอบครัว

1. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดอย่างเดียว โดยไม่ต้องให้อาหารอื่นใดเป็นเวลา 4 เดือนเต็ม และให้กินต่อไปถึง 18 เดือน
2. อายุ 4 เดือนขึ้นไป หัดให้กินอาหารกึ่งเหลวบดละเอียด 2-3 ซ้อนก่อนในเวลาเดียวกันทุกวัน โดยไม่ต้องบังคับเป็นเวลา 1 สัปดาห์และดูว่าทารกแพ้อาหารหรือไม่ จนคุ้นเคยดีแล้วจึงให้อาหารชนิดใหม่ และให้อาหารเพิ่มขึ้น หยิบขึ้นเมื่อกินได้ 2 มื้อ
3. ให้กินเป็นมื้อ 1 มื้อ และอาหารว่าง 1 ครั้ง เมื่ออายุได้ 6 เดือน ให้ 2 มื้อ เมื่ออายุ 8-9 เดือน และครบ 3 มื้อ เมื่ออายุ 10-12 เดือน พร้อมทั้งอาหารว่าง เพื่อให้ทันกับการเจริญเติบโตของทารก
4. การเตรียมอาหารให้ทารกอาจเตรียมไปพร้อมกับอาหารของผู้ใหญ่ หรือ แบ่งมาจากอาหารผู้ใหญ่ที่ยังไม่ปรุงรสและควรใช้อาหารสดใหม่ปรุงอาหารแทนการซื้ออาหารสำเร็จรูป
5. ระวังรักษาความสะอาดภาชนะอุปกรณ์ที่ใช้ในการหุงต้มอาหาร ตลอดจนล้างมือให้สะอาดเพื่อป้องกันมิให้ทารกท้องเสีย
6. ควรให้ออกาสทารกหยิบ จับ อาหารกินเองบ้างเมื่อใช้มือได้ ไม่ควรให้อาหารรสจัด น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมหวานและอาหารฟุ่มเฟือยต่างๆ จะได้ไม่เกิดปัญหาทารกติดรสหวานไม่ยอมกินข้าว ฟันผุหรือเป็นโรคโภชนาการบกพร่องเมื่ออายุมากขึ้น

ระยะเวลาการให้อาหารทารกตามวัย

อายุ	อาหาร
• แรกเกิด - 4 เดือน (120 วัน)	นมแม่อย่างเดียวไม่ต้องให้น้ำและอาหารอื่น
• 4 เดือนขึ้นไป	เริ่มข้าวบดกับน้ำแกงจืด ไข่แดง ตับ ก๋วยเตี๋ยวสุก นมแม่
• 5 เดือน	เพิ่มปลา ผักใบเขียว ฟักทอง มะเขือเทศ แครอท นมแม่
• 6 เดือน	ให้อาหาร 1 มื้อ และให้ผลไม้สุกเป็นอาหารว่าง นมแม่
• 7 เดือน	เพิ่มเนื้อสัตว์บดและไข่ทั้งฟอง ผลไม้สุก นมแม่
• 8-9 เดือน	ให้อาหาร 2 มื้อ และอาหารว่าง นมแม่
• 10-12 เดือน	ให้อาหาร 3 มื้อ และอาหารว่าง นมแม่

ตารางอาหารทารกตามวัย (วัย 4-12 เดือน)







เนื่องจากวัยทารกเป็นวัยที่ต้องกินนมแม่ ที่ควรได้กินต่อไปอย่างน้อยถึง 18 เดือน หรือนานกว่านั้น คำรับอาหารทารกในเล่มนี้จึงมิได้กำหนดปริมาณพลังงานและโปรตีนครบตามกำหนดความต้องการใน 1 วัน (RDA) ทั้งหมด เพราะทารกย่อมได้รับพลังงานและโปรตีนส่วนหนึ่งจากนมแม่บ้างแล้ว ดังนั้นปริมาณพลังงานและโปรตีนในคำรับอาหารทารก จึงเป็นปริมาณที่คิดคำนวณขึ้นเพื่อไปเสริมนมแม่ โดยใช้แนวทางขององค์การอนามัยโลก (ปี 1985) ที่ศึกษาถึงปริมาณน้ำนมแม่ในคนเอเชียที่มีสุขภาพดี ที่มีน้ำนมให้ลูกกินในแต่ละวันมาเป็นแนวทางในการพัฒนาคำรับอาหารทารก

คำรับอาหารทารกที่พัฒนาขึ้นนี้ อาหารสำหรับทารกอ่อนวัยจะมีปริมาณไม่มาก ค่อยๆ จะค่อยๆ เพิ่มมากขึ้นทั้งปริมาณอาหาร พลังงาน และโปรตีน แต่จะได้ปริมาณพลังงานไม่สูงมากอย่างแนวทางที่กำหนด เนื่องจากเมื่อทดลองดูแล้ว ได้อาหารที่มีปริมาณค่อนข้างมากกว่าทารกไทยในวัยนั้นๆ จะกินได้หมด จึงพัฒนาไว้เป็นค่ากลางๆ ดังนั้น ปริมาณอาหารที่ได้จากมากไปหรือน้อยไปสำหรับทารกบางรายเพราะทารกแต่ละรายจะรับได้มากน้อยไม่เท่ากัน เมื่อทารกโตขึ้นกินอาหารได้ 2 มื้อ 3 มื้อ ตามลำดับ กินอาหารว่างอีก 1 มื้อและกินนมแม่ด้วย ก็จะได้พลังงานและโปรตีนมากขึ้น มารดาหรือผู้เลี้ยงดูทารกควรสังเกตแล้วปรับตามความต้องการของทารก และควรติดตามดูการเจริญเติบโตโดยชั่งน้ำหนัก และวัดความยาวเป็นระยะๆ ด้วย



4 เดือนขึ้นไป

ข้าวบดกับน้ำแกงจืด ไช้แดง
ต้บ กลัวยสุกครูด นมแม่

- ข้าวบดกับน้ำแกงจืด
 - ข้าวบดกับไช้แดง
 - ข้าวบดกับต้บไก่
 - ข้าวบดกับต้บหมู
 - กลัวยน้ำว่าสุกบด
 - ชุปฟักทองไช้แดง
 - โจ๊กต้บบดน้ำชุบผัก
- 
- 



ข้าวบด 1 ช้อนกินข้าว (24 กรัม) = ข้าวสวยหุงนุ่มๆ 1 ช้อนกินข้าว (24 กรัม)

คุณค่าทางโภชนาการ

	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (หน่วย IU)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
• ข้าวบด 1 ช้อนกินข้าว	37	0.6	0.1	0	0	1.2	8.6	0.1
• ข้าวบดกับน้ำแกงจืด	74	1.2	0.2	0	0	2.4	17.3	0.3
• ข้าวบดกับไข่แดง	91	2.5	1.3	18	0	8.5	39.5	0.6
• ข้าวบดกับข้าวต้ม	86	2.7	0.7	951	0.7	3.2	42.2	0.7
• ข้าวบดกับข้าวต้ม	85	3.0	0.5	480	0	3.4	38.6	1.2
• ก๋วยเตี๋ยวสุกบด	73	0.5	0.1	11	3.5	3.3	11.4	0.1

- อาหารที่ให้ทารกวัยนี้ต้องบดให้ละเอียดและทำให้เหลว เพื่อให้ย่อยง่ายและกลืนง่าย
- น้ำแกงจืดควรใช้น้ำต้มกระดูกหมู-ไก่ หรือแบ่งมาจากน้ำแกงจืดของผู้ใหญ่ที่ยังไม่ปรุงรส
- ควรให้ทารกกินคัอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง เพื่อให้ได้วิตามินเอ เพื่อลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร และบำรุงระบบสายตา
- ยังไม่ควรให้ไข่ขาวแก่ทารกเพราะแข็งและย่อยยาก
- ก๋วยเตี๋ยวสุกบดใช้แค่เนื้อไม่เอาไส้ จะผสมน้ำต้มสุกหรือน้ำซุปรกก็ได้ดีให้เข้ากัน

ซूपผักกวางไข่แดง

4 เดือนขึ้นไป



ส่วนผสม

ใบตำลึงหั่นละเอียด	2	ช้อนกินข้าว	(10 กรัม)
ผักทองหั่นชิ้นเล็กๆ	4	ช้อนกินข้าว	(28 กรัม)
แป้งสาธิตี	1	ช้อนกินข้าว	(10 กรัม)
ไข่แดงไข่ไก่	1	ฟอง	(15 กรัม)
น้ำซूपกระดูกหมู/ไก่	10	ช้อนกินข้าว	(50 กรัม)

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซूपให้เดือดใส่ผักทองและใบตำลึงลงไปต้มให้สุกตักขึ้น ไข่ช้อนบดให้ละเอียด
2. ใส่ไข่แดง แป้งสาธิตี และน้ำซूप คนให้เข้ากัน
3. ตั้งไฟอ่อนคอยคนไม่ให้ติดก้นหม้อ พอสุกยกลง หากข้นไปใส่น้ำซूपเพิ่ม

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
74	3.8	1.9	130	3.0	35.9	47.4	0.1

ค่ารับอาหารทารกตามวัย (วัย 4-12 เดือน)





โจ๊กตับขูด น้ำซุปผัก

4 เดือนขึ้นไป



ส่วนผสม

ข้าวสวยหุงนิ่มๆ	4	ช้อนกินข้าว	(48 กรัม)
ใบตำลึง	2	ช้อนกินข้าว	(8 กรัม)
ใบผักบุ้งจีน	2	ช้อนกินข้าว	(15 กรัม)
ฟักทอง	1	ช้อนกินข้าว	(7 กรัม)
มะเขือเทศ	1	ช้อนกินข้าว	(10 กรัม)
คึบไก่	1/2	ช้อนกินข้าว	(5.5 กรัม)
น้ำซุปกระดูกหมู/ไก่	10	ช้อนกินข้าว	(50 กรัม)

วิธีทำ

- ล้างผักให้สะอาดแล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
- ต้มคึบไก่กับน้ำซุปให้สุกคักขึ้นใช้ช้อนบดให้ละเอียด
- ใส่ผักที่หั่นไว้ลงต้มในน้ำซุปให้สุกเคี้ยวต่อใส่ผักครูดกลงรินเอาแต่น้ำ
- บดข้าวให้ละเอียด ใส่คึบไก่บด ใส่น้ำซุปผัก คนให้เข้ากันหากข้นไปเติม น้ำซุปเพิ่ม

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
98	3.6	0.9	1095	6.7	22.5	53.9	1.6

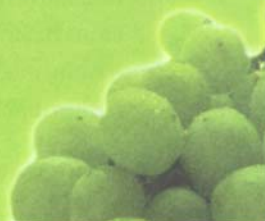


5 เดือนขึ้นไป



เพิ่มปลา พักใบเขียว
ฟักทอง มะเขือเทศ
แครอท นมแม่

- ข้าวบดปลาเนื้อใส่ใบผักบุ้ง
- ข้าวบดปลาหูใส่ใบตำลึง
- ข้าวบดปลาตุ๋นใส่แครอท
- ข้าวบดปลาช่อนใส่ฟักทอง
- ข้าวบดปลาสร้อยใส่มะเขือเทศ
- ซุปถั่วเขียวใส่ไข่แดง
- ขนมปังบดตัดไข่





คุณค่าทางโภชนาการ

	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
ข้าวบดปลานิลใส่ใบผักบุ้ง	137	5.9	1.1	37	0.6	18.6	65.9	0.9
ข้าวบดปลาทูน่าใส่ใบคำลิง	140	6.9	1.1	32	0.6	42.5	155.4	1.3
ข้าวบดปลาดุกใส่แครอท	144	7.0	0.9	209	0.5	19.2	61.2	0.7
ข้าวบดปลาช่อนใส่ฟักทอง	150	8.3	1.5	9	0.4	13.8	94.5	2.3
ข้าวบดปลาสาวยใส่มะเขือเทศ	192	6.6	6.9	9	3.2	13.6	69.2	1.2

- ปลาเป็นอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพดี กินง่ายย่อยง่าย อาจใช้ปลาอื่นๆ ที่มีในท้องถิ่นแทนได้ และควรระวังเรื่องก้างปลา
- ควรให้ทารกได้กินผักหลายๆ ชนิดที่บดง่ายย่อยง่ายทุกวัน เพื่อให้ได้วิตามินเพิ่มขึ้น
- ควรให้ทารกกินไข่แดงและตับสลับกับปลาด้วย

ซูปตัวเขียว ใส่ไข่แดง

5 เดือนขึ้นไป



ส่วนผสม

ถั่วเขียวเลาะเปลือกคั้นสุกนึ่ง	4	ช้อนกินข้าว	(32 กรัม)
ไข่แดงไข่ไก่	1	ฟอง	(15 กรัม)
แป้งสาลี	1	ช้อนกินข้าว	(10 กรัม)
น้ำซูปกระดูกหมู/ไก่	10	ช้อนกินข้าว	(50 กรัม)

วิธีทำ

1. บดถั่วเขียวให้ละเอียด ใส่ไข่แดง แป้งสาลี และน้ำซูปคนให้เข้ากัน
2. ยกขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ คอยคนไม่ให้ติดก้นหม้อ
3. พอสุกดีแล้วยกลง หากข้นไปใส่น้ำซูปเพิ่ม

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
107	6.5	1.9	31	0.6	20.9	106.5	1.2

ตำรับอาหารทารกตามวัย (วัย 4-12 เดือน)





ขนมปังบด

5.1 เดือนขึ้นไป

กับตับไก่



ส่วนผสม

ขนมปังปอนด์	1	แผ่น	(30 กรัม)
เนื้อมะเขือเทศต้มสุก	1	ช้อนกินข้าว	(10 กรัม)
ตับไก่ต้มสุก	1/2	ช้อนกินข้าว	(5.5 กรัม)
น้ำซุปกระดูกหมู/ไก่	8	ช้อนกินข้าว	(40 กรัม)

วิธีทำ

1. บดตับไก่และมะเขือเทศให้ละเอียด
2. ขนมปังตัดขอบออกจิกเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงไป ยีให้เข้ากัน
3. เติมน้ำซุปคนให้เข้ากัน

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
112	5.3	1.5	956	3.9	8.3	64.2	1.0



6-7 เดือน

6 เดือน

- ให้อาหาร 1 มื้อ และให้ผลไม้สุกเป็นอาหารว่าง นมแม่

7 เดือน

- เพิ่มเนื้อสัตว์บดและไข่กึ่งฟองผลไม้สุก นมแม่

- ต้มมะกะโรนี • ข้าวบด-ซูปไก่ใส่มะเขือเทศ
- ข้าวบดปลาเนื้อแคร์รอต • ข้าวบด-แกงจืดเต้าหู้อ่อน
- ข้าวบด-ไข่ตุ๋นแคร์รอต





ต้มมะกะโรนี

6-7 เดือนขึ้นไป



ส่วนผสม

มักกะโรนีต้มสุกนึ่ง	6	ซ๋อนกินข้าว	(54 กรัม)
เนื้อไก่ต้มสุกฉีกฝอย	2	ซ๋อนกินข้าว	(20 กรัม)
ถั่วแขกซอยบางๆ	2	ซ๋อนกินข้าว	(16 กรัม)
ฟักทองหั่นชิ้นเล็กๆ	2	ซ๋อนกินข้าว	(7 กรัม)
ซีอิ๊วขาว	1/2	ซ๋อนกินข้าว	(8 กรัม)
น้ำซุปกระดูกหมู/ไก่	10	ซ๋อนกินข้าว	(50 กรัม)

วิธีทำ

1. ต้มน้ำซุปลให้เดือดใส่ฟักทอง ถั่วแขกและซีอิ๊วขาวลงไปต้มให้สุก
2. ตักมะกะโรนีใส่ซาม โรยไก่ฉีกฝอยลงไป
3. ตักน้ำซุปลใส่ซาม

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
103	8.6	0.9	18	5.5	25.7	97.7	1.6

ข้าวบด- ซูปี้กะมะเขือเทศ/ มันฝรั่ง

6-7 เดือนขึ้นไป



ส่วนผสม

เนื้อไก่สับละเอียด	2	ช้อนกินข้าว	(34 กรัม)
มะเขือเทศหั่นชิ้นเล็กๆ	2	ช้อนกินข้าว	(20 กรัม)
มันฝรั่งหั่นชิ้นเล็กๆ	1/2	ช้อนกินข้าว	(6 กรัม)
หอมหัวใหญ่หั่นชิ้นเล็กๆ	1/2	ช้อนกินข้าว	(3 กรัม)
น้ำซุปกระดูกหมู/ไก่	10	ช้อนกินข้าว	(50 กรัม)
ข้าวสวยหุงนุ่มๆ	6	ช้อนกินข้าว	(72 กรัม)
เกลือป่นเล็กน้อย			

วิธีทำ

1. ต้มเนื้อไก่กับน้ำซุปให้สุก
2. ใส่มันฝรั่ง มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ และเกลือป่น ต้มต่อไปสักพัก พอสุกยกกลง
3. บดข้าวให้ละเอียดคักซูปี้ไก่ใส่ลงไป เสร็จเมื่อปรุงสุกใหม่ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
158	9.3	1.2	28	9.5	10.8	108.7	1.0

ค่ารับอาหารตามวัย (วัย 4-12 เดือน)





ข้าวบด- ปลาเนื้อแคโรท

6-7 เดือนขึ้นไป



ส่วนผสม

เนื้อปลานิล	3	ช้อนกินข้าว	(45 กรัม)
นํ้ามะนาว	1/2	ช้อนกินข้าว	(2.5 กรัม)
แครอทหั่นชิ้นเล็กๆ	1	ช้อนกินข้าว	(9 กรัม)
ถั่วแขกหั่นซอยบางๆ	1	ช้อนกินข้าว	(8 กรัม)
นํ้าซุปลกระดูกหมู/ไก่	10	ช้อนกินข้าว	(50 กรัม)
ข้าวสวยหุงนิ่มๆ	6	ช้อนกินข้าว	(72 กรัม)
เกลือป่นเล็กน้อย			

วิธีทำ

1. เคล้าปลากับนํ้ามะนาวให้ทั่วเรียงใส่ซาม
2. โรยแครอท ถั่วแขกและเกลือป่นลงบนปลา
นำไปนึ่งให้สุกนิ่ม
3. บดข้าวให้ละเอียด ใส่ปลา ผักและนํ้าซุปลง
ไปคนให้เข้ากัน

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
172	10.8	2.1	186	3.6	41.1	117.3	3.6

ข้าวบด- แกงจืดเต้าหู้อ่อน



ส่วนผสม

เต้าหู้อ่อน	3	ช้อนกินข้าว	(45 กรัม)
เนื้อหมูบด	1	ช้อนกินข้าว	(17 กรัม)
ซีอิ้วขาว	1/2	ช้อนกินข้าว	(8 กรัม)
ใบผักชี	1/2	ช้อนกินข้าว	(2 กรัม)
น้ำซุปกระดูกหมู/ไก่	12	ช้อนกินข้าว	(60 กรัม)
ข้าวสวยหุงนุ่มๆ	6	ช้อนกินข้าว	(72 กรัม)

23

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำซุปให้ร้อนใส่เนื้อหมูบดต้มให้สุก
2. ใส่เต้าหู้อ่อน ซีอิ้วขาวตั้งไฟให้เดือด ใส่ผักชีแล้วยกลง
3. บดข้าวให้ละเอียด ใส่แกงจืดลงไป เสิร์ฟเมื่อปรุงเสร็จใหม่ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
176	7.3	4.1	9	1.2	124.9	86.3	7.4

ค่ารับอาหารทารกตามวัย (วัย 4-12 เดือน)





ข้าวบด- ไข่ตุ๋นแครอท

6-7 เดือนขึ้นไป



24

ส่วนผสม

ไข่ไก่	1	ฟอง	(50 กรัม)
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	1	ช้อนกินข้าว	(9 กรัม)
ซีอิ๊วขาว	1/2	ช้อนกินข้าว	(8 กรัม)
ใบผักชี	1/2	ช้อนกินข้าว	(2 กรัม)
น้ำซุปกระดูกหมู/ไก่	12	ช้อนกินข้าว	(60 กรัม)
ข้าวสวยหุงนุ่มๆ	6	ช้อนกินข้าว	(72 กรัม)

วิธีทำ

1. ต่อยไข่ไก่ใส่ชามตีให้เข้ากัน ใส่แครอทน้ำซุป และซีอิ๊วขาวคนให้เข้ากัน
2. โรยใบผักชีลงไป นำไปนึ่งจนสุก
3. บดข้าวให้ละเอียด ตักไข่ตุ๋นใส่ลงในข้าว



คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
202	8.5	6.2	275	1.6	79.9	138.1	1.9

8-9

เดือน

ให้อาหาร 2 มือ
และอาหารว่าง
นมแม่

- ข้าว-แกงจืดแตงกวายัดไส้
 - เกี้ยวน้ำหมูสับ
 - โจ๊กหมูใส่ตับ
- แขนด์วิชปลาทูน่า
- ข้าว-ไข่กวนนมสด



ข้าวสวย- แกงจืดแตงกวา ขี้ดใส่หมู

8-9 เดือนขึ้นไป



ส่วนผสม

แตงกวา	3	ผลกลาง	(75 กรัม)
เนื้อหมูสับ	2	ช้อนกินข้าว	(34 กรัม)
ซีอิ๊วขาว	1/2	ช้อนกินข้าว	(8 กรัม)
แครอทหั่นชิ้นเล็กๆ	1	ช้อนกินข้าว	(10 กรัม)
น้ำซุปกระดูกหมู/ไก่	12	ช้อนกินข้าว	(60 กรัม)
กระเทียมเจียว	1/4	ช้อนกินข้าว	(2 กรัม)
ข้าวสวยหุงนึ่ง	5	ช้อนกินข้าว	(60 กรัม)

วิธีทำ

1. แตงกวาฝานชิ้นแว้งออกแล้วแบ่งตามขวางเป็น 2 ท่อน คว้านไส้ออกเตรียมไว้
2. คลุกเนื้อหมูกับซีอิ๊วขาวให้ทั่ว ขัดไส้แตงกวาที่คว้านไว้ให้เต็ม ใส่ลงในหม้อน้ำซุป
3. ต้มให้สุก ใส่แครอทหั่น พอสุกยกกลางหอยอดกระเทียมเจียวลงไปรับประทานกับข้าว

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
214	8.9	8.7	193	4.5	19.8	99.3	1.6

เกี๊ยวน้ำหมูสับ

8-9 เดือนขึ้นไป



ส่วนผสม

แป้งเกี๊ยวดิบ	6	แผ่น	(24 กรัม)
เนื้อหมูสับ	3	ช้อนกินข้าว	(51 กรัม)
ใบกวางตุ้งดิบหั่นชิ้นเล็กๆ	2	ช้อนกินข้าว	(6 กรัม)
ซีอิ๊วขาว	1/2	ช้อนกินข้าว	(8 กรัม)
กระเทียมเจียว	1/4	ช้อนกินข้าว	(2 กรัม)
น้ำซุปกระดูกหมู/ไก่	10	ช้อนกินข้าว	(50 กรัม)

วิธีทำ

1. ใส่ซีอิ๊วขาวลงในเนื้อหมูสับคลุกให้ทั่วแล้วแบ่งเป็นก้อน 6 ก้อน
2. วางหมูปั้นก้อนลงตรงกลางแผ่นเกี๊ยว ใช้น้ำทานมัมทั้ง 4 มุม จับเข้าหากัน
3. ต้มน้ำให้เดือดลวกใบกวางตุ้งให้สุกตักขึ้นใส่ชาม
4. น้ำเกี๊ยวหมูลงลวกให้สุก ตักใส่ชาม ใส่น้ำซุป ใส่กระเทียมเจียว

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
219	13.6	12.3	23	2.4	27.4	130.7	1.8

ค่ารับอาหารตามวัย (วัย 4-12 เดือน)





โจ๊กหมูใส่ตับ

8-9 เดือนขึ้นไป



ส่วนผสม

ข้าวสวยหุงนุ่มๆ	6	ช้อนกินข้าว	(72 กรัม)
เนื้อหมูสับละเอียด	2	ช้อนกินข้าว	(34 กรัม)
ตับหมูหั่นชิ้นบางๆ	1/2	ช้อนกินข้าว	(8.5 กรัม)
ซีอิ้วขาว	1/2	ช้อนกินข้าว	(8 กรัม)
ใบผักชี	1/2	ช้อนกินข้าว	(2 กรัม)
กระเทียมเจียว	1/4	ช้อนกินข้าว	(2 กรัม)
น้ำซุปกระดูกหมู/ไก่	12	ช้อนกินข้าว	(60 กรัม)

วิธีทำ

1. หมักเนื้อหมูและตับหมูกับซีอิ้วขาวทิ้งไว้สักครู่
2. ต้มน้ำซุปให้เดือด ตักใส่ขามหมูที่หมักไว้ให้แตกกระจายแล้วเทใส่หม้อน้ำซุปต้มให้สุก
3. บดข้าวให้ละเอียด ใส่ลงในหม้อน้ำซุปคนให้เข้ากัน ต้มไฟพอเดือดยกลง
4. ตักใส่ขามโรยผักชีและใส่กระเทียมเจียว หากข้นไปเติมน้ำซุปเพิ่ม

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
228	10.2	8.9	452.2	1.4	14.3	113.9	2.2

ข้าว- ไข่กวนนมสด

8-9 เดือนขึ้นไป



ส่วนผสม

ไข่ไก่	1	ฟอง	(50 กรัม)
ถั่วฝักยาวหั่นฝอย	1/2	ช้อนกินข้าว	(4 กรัม)
มะเขือเทศสับ	1/2	ช้อนกินข้าว	(5 กรัม)
นมสด	2	ช้อนกินข้าว	(24 กรัม)
น้ำมันพืช	1/2	ช้อนกินข้าว	(5 กรัม)
ข้าวสวยหุงนุ่มๆ	5	ช้อนกินข้าว	(60 กรัม)
เกลือเล็กน้อย			

วิธีทำ

1. ตีไข่ให้เข้ากันแล้วใส่นม ใส่ถั่วฝักยาวหั่นฝอย มะเขือเทศสับและเกลือ คนให้เข้ากัน
2. ทาน้ำมันที่กระทะให้ทั่วตั้งไฟพอร้อนใส่ไข่ลงไปใช้พายคนเบาๆ หรือไฟให้อ่อนลง
3. กวนให้สุกทั่วตักขึ้นกินกับข้าวนุ่มๆ

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
234	8.6	11.89	114	2.4	96.5	150.9	1.2

ค่ารับอาหารทารกตามวัย (วัย 4-12 เดือน)





แซนด์วิชปลาทูน่า

๘-๑ เดือนขึ้นไป



จำนวนผล

ขนมปังปอนด์	2	แผ่น	(60 กรัม)
เนื้อปลาทูน่ากระป๋อง	2	ช้อนกินข้าว	(17 กรัม)
มะเขือเทศหั่นชิ้นเล็กๆ	1	ช้อนกินข้าว	(10 กรัม)
หอมหัวใหญ่สับละเอียด	1/2	ช้อนกินข้าว	(3 กรัม)
นมข้นหวาน	1	ช้อนกินข้าว	(17 กรัม)
ผักกาดหอม	1	ก้าน	(9 กรัม)

วิธีทำ

1. ยีปลาทูน่าให้ละเอียด ใส่มะเขือเทศ หอมใหญ่คนให้เข้ากัน
2. ขนมปังตัดขอบออกทานนมข้นหวานให้ทั่วแผ่นตัดปลาทูน่าใส่แล้วเกลี่ยให้ทั่ว
3. ผักกาดหอมล้างผึ่งให้แห้งตัดครึ่ง วางลงบนปลาทูน่าที่ทาไว้แล้วเอาขนมปังอีกแผ่นปิดด้านบน เวลาเสิร์ฟตัดเป็น 4 ชิ้นให้หยิบกินง่าย

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
281	12.7	44	99	7.4	71.9	181.6	2.2

10-12 เดือน



ให้อาหาร 3 มือ
และอาหารว่าง นมแม่



- ข้าวผัดหลากหลายสี
- ก๋วยเตี๋ยวน้ำใสหมูสับ
- ข้าวอบหummusเจี๊ยเทศ
- ข้าวไก่อบกับแครอท/ดอกกะหล่ำ
- ข้าว-เต้าหู้ขมสวน



ข้าวพุดหลากสี

10-12 เดือน



32

ส่วนผสม

ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ	5	ช้อนกินข้าว	(60 กรัม)
เนื้อหมูหันสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	2	ช้อนกินข้าว	(24 กรัม)
ข้าวโพดหวานคั่วสุกแกะเมล็ด	1	ช้อนกินข้าว	(10 กรัม)
แครอทหันสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1	ช้อนกินข้าว	(9 กรัม)
ถั่วฝักยาวซอยบาง ๆ	1	ช้อนกินข้าว	(8 กรัม)
หอมใหญ่ซอย	$\frac{1}{2}$	ช้อนกินข้าว	(3 กรัม)
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนกินข้าว	(16 กรัม)
น้ำมันพืช	1	ช้อนกินข้าว	(5 กรัม)
น้ำซุปกระดูกหมู/ไก่	3	ช้อนกินข้าว	(15 กรัม)

วิธีทำ

1. รวนเนื้อหมูกับน้ำเล็กน้อยให้สุกนิ่ม
2. ผัดหอมใหญ่กับน้ำมันให้หอม ใส่แครอท ถั่วฝักยาว ข้าวโพดและซีอิ๊วขาว
3. ใส่ น้ำซุป หมู และข้าวสวยผัดให้สุก ตกแต่งด้วยแตงกวาหรือผักกาดหอม

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
202	8.2	1.9	173	2.2	24.8	73.9	1.9

ก๋วยเตี๋ยวน้ำ

10-12 เดือน

ใส่หมูสับ



ส่วนผสม

เนื้อหมูสับละเอียด	2	ช้อนกินข้าว	(34 กรัม)
ตับหมูหั่นชิ้นบาง ๆ	1	ช้อนกินข้าว	(17 กรัม)
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนกินข้าว	(16 กรัม)
แป้งมัน	1	ช้อนกินข้าว	(10 กรัม)
ถั่วงอก	1	ช้อนกินข้าว	(5 กรัม)
กระเทียมเจียว	1/4	ช้อนกินข้าว	(3 กรัม)
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	5	ช้อนกินข้าว	(44 กรัม)
น้ำซุปละอูนหมู/ไก่	10	ช้อนกินข้าว	(50 กรัม)

วิธีทำ

1. คลุกเนื้อหมูกับซีอิ๊วขาวให้ทั่ว ใส่แป้งมันเคล้าให้เข้ากัน
2. ตั้งน้ำให้เดือดลวกก๋วยเตี๋ยวและถั่วงอกใส่ซามเตรียมไว้
3. ตั้งน้ำซุปลให้เดือด นำหมูที่หมักไว้แผ่เป็นแผ่นแบน ๆ ใส่ลงไปต้มในหม้อน้ำซุปลและใส่ตับหมูลงไปลวกให้สุก ตักใส่ซามก๋วยเตี๋ยว ใส่ น้ำซุปลและหยอดกระเทียมเจียวลงไป

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
204	12.8	6.1	887	0.6	27.6	116.1	4.3

ค่ารับอาหารทารกตามวัย (วัย 4-12 เดือน)





ข้าวอบหมู มะเขือเทศ

10-12 เดือน

34

ส่วนผสม

ข้าวสวยหุงนุ่ม ๆ	5	ช้อนกินข้าว	(60 กรัม)
เนื้อหมูสับ	2	ช้อนกินข้าว	(34 กรัม)
มะเขือเทศสับ	2	ช้อนกินข้าว	(20 กรัม)
ถั่วฝักยาวซอยหยาบ ๆ	1	ช้อนกินข้าว	(8 กรัม)
หอมใหญ่ซอย	1/2	ช้อนกินข้าว	(3 กรัม)
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนกินข้าว	(16 กรัม)
น้ำมันพืช	1	ช้อนกินข้าว	(5 กรัม)
น้ำซุป	5	ช้อนกินข้าว	(25 กรัม)

วิธีทำ

1. ผัดหอมใหญ่กับน้ำมันพืชให้หอม ใส่หมูสับ ถั่วฝักยาว ผัดให้สุกนุ่ม
2. ใส่ข้าว มะเขือเทศ ซีอิ๊วขาว ผัดให้เข้ากัน
3. พอสุกดี หนีไฟให้อ่อน เติมน้ำซุป ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 3 นาที ตักใส่จาน ตกแต่งด้วยผักกาดหอม

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
206	9.9	8.0	21	8.2	20.4	84.5	1.5

ข้าว- ไก่อบแครอท 10-12 เดือน /ดอกกะหล่ำ



ส่วนผสม

เนื้อไก่หั่นชิ้นเล็กๆ	3	ช้อนกินข้าว	(45 กรัม)
แป้งสาลี	1	ช้อนกินข้าว	(10 กรัม)
น้ำมันพืช	1/2	ช้อนกินข้าว	(5 กรัม)
แครอทหั่นชิ้นเล็กๆ	1	ช้อนกินข้าว	(9 กรัม)
ดอกกะหล่ำหั่นชิ้นเล็กๆ	1	ช้อนกินข้าว	(6 กรัม)
น้ำซุปรกระดูกหมู/ไก่	8	ช้อนกินข้าว	(40 กรัม)
ข้าวสวยหุงนิ่ม ๆ	5	ช้อนกินข้าว	(60 กรัม)
เกลือเล็กน้อย			

วิธีทำ

1. หมักไก่กับแป้งสาลีและเกลือ คลุกให้ทั่ว นำไปทอดกับน้ำมันพอสุกตักใส่หม้อ
2. ใส่ น้ำซุปล ใสแครอทและดอกกะหล่ำ ปิดฝาอบจนสุก ตักใส่ จานข้าวที่เตรียมไว้

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
228	12.2	6.5	177	6.2	17.1	132.9	1.2

ค่ารับอาหารทารกตามวัย (วัย 4-12 เดือน)





ข้าว- เต้าหู้ผัดสวน

10-12 เดือน

**ส่วนผสม**

เต้าหู้อ่อนหั่นสี่เหลี่ยม	3	ช้อนกินข้าว	(45 กรัม)
บวบเหลี่ยมหั่นชิ้นเล็ก ๆ	2	ช้อนกินข้าว	(18 กรัม)
ฟักทองหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ	1	ช้อนกินข้าว	(10 กรัม)
เห็ดฟางผ่าสี่	2	ช้อนกินข้าว	(16 กรัม)
คำลิ่ง	2	ช้อนกินข้าว	(4 กรัม)
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนกินข้าว	(16 กรัม)
แป้งมัน	1	ช้อนกินข้าว	(10 กรัม)
น้ำมันพืช	1	ช้อนกินข้าว	(10 กรัม)
น้ำซุปกระดูกหมู/ไก่	10	ช้อนกินข้าว	(50 กรัม)
ข้าวสวยหุงนุ่ม ๆ	5	ช้อนกินข้าว	(60 กรัม)

วิธีทำ

1. ทอดเต้าหู้อ่อนกับน้ำมันพอเหลือง ตักขึ้นใส่ชาม
2. ใส่น้ำมัน บวบ ฟักทอง เห็ดฟางให้สุก รินน้ำที่ตกจากผักทิ้งเอาไว้
3. เทน้ำมันที่ตกและน้ำซุปลงใส่กะทะเติมน้ำมัน และเติมน้ำมันซีอิ้วขาวตั้งไฟกวนให้สุกนำไปราดลงบนเต้าหู้และผัก กินกับข้าวสวยหุงนุ่ม ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
261	6.1	11.2	57	19	151.9	92.1	10

อาหารว่างสำหรับการทรมวย 6 เดือนขึ้นไป : พลมไมสุกตามฤดูกาล



ผลไม้	น้ำหนัก ส่วนที่ กินได้ (กรัม)	คุณค่าทางโภชนาการ						
		พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	วิตามิน			แร่ธาตุ	
				เอ (อาร์อี)	ซี (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
กล้วยน้ำว้าสุก 1 ผลกลาง	50	73	0.5	11	3.5	3.3	11.4	0.1
กล้วยหักมุกบั้ง 1/2 ผลกลาง	35	39	0.4	2.5	0.3	2.4	16.8	0.3
เงาะโรงเรียน 2 ผล	38	24	0.3	0	14.1	4.3	6.7	0.1
ชมพูเขี้ยว 1 ผล	36	17	0.2	0	1.8	2.9	3.2	0.4
แตงโม 2 ชิ้น	50	3	0.1	31	0.8	4.4	9.7	0.1
แตงไทยสุก 4 ชิ้น	26	3	0.1	1.6	4.7	0	2.3	0
ฝรั่งกลมสาลี 2 ชิ้น	20	10	0.2	1.6	31.2	0.8	2.8	0
มะละกอสุก 4 ชิ้น	40	20	0.3	70	14	3.9	3.4	0.1
มังคุด 2 ผล	25	20	0.1	0.2	16.5	2.7	4.2	0.2
มะม่วงอกร่อง 3 ชิ้น	60	46	0.5	14.4	7.2	4.8	8.3	0.1
ลำไย 4 ผล	28	30	0.3	0.6	0	1.8	9.3	0
ลิ้นจี่ 3 ผล	36	20	0.3	0	9.4	1.1	9.9	0.2
ลาบสาด 4 ผล	28	18	0.2	0.6	6.7	1.4	9.5	0.2
ลมุดสุก 1 ผล	36	30	0.1	7.6	8.6	5.2	3.6	0.1
ลูกตาลอ่อน 1 ผลกลาง	20	9	0.1	0	0.4	1.2	4	0.3
ส้มเขียวหวาน 1 ผลกลาง	50	20	0.3	6	8.5	16	8.4	0.1
ส้มโอ 1 กลีบ	34	13	0.2	0	18	9.2	7.5	0.2
สับปะรด 3 ชิ้น	30	14	0.2	0.6	2.4	2.5	3.4	0.1
องุ่นเขียว 5 ผล	24	12	0.1	23	1.9	1.8	4.7	0.1
องุ่นแดง 5 ผล	25	15	0.1	18	0.1	1.4	5.6	0.1
แอปเปิ้ลแดง 1 ชิ้น	30	18	0.2	1.8	0.6	2.4	2.4	0.1

37



ตำรับอาหารทารกตามวัย (วัย 4-12 เดือน)





ปริมาณพลังงานและโปรตีนที่ทารกได้รับจากการกินนมแม่
และปริมาณพลังงานและโปรตีนที่ทารกควรได้รับเพิ่มเติมจากอาหาร

กลุ่มอายุ เดือน	พลังงาน ที่ต้องการ กิโลแคลอรี /วัน	นมแม่* กรัม/วัน	พลังงาน จากนมแม่ กิโลแคลอรี/วัน	โปรตีน จากนมแม่ กรัม/วัน	โปรตีน จากอาหาร กรัม/วัน	โปรตีนที่ ต้องการ กรัม/กิโล กรัม/วัน
			= 652 x 0.67			(2.2)**
0-2 (4 kg)	437	652	437	0	6.52	0
						(2.25)
3-5 (6 kg)	550	707	474	76	7.07	1.24
				(76 - 236)		
						(1.65)
6-8 (7 kg)	682	616	413	269	6.16	2.76
				(73-465)		
						(1.48)
9-11 (8 kg)	830	566	379	451	5.66	3.54
				(229-673)		
12-23 (10-12 kg)	1092	516	346	746	5.16	
				(490-1002)		

* นมแม่ 1 กรัมให้พลังงาน 0.67 กิโลแคลอรี และโปรตีน 0.01 กรัม

** ระดับที่ปลอดภัย (Safe Level)

ที่มา : การศึกษาขององค์การอนามัยโลก ปี 1985