



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เด็กฉลาด ด้วยธาตุเหล็ก

“เด็กที่มีภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก
จะทำให้ไอคิวต่ำกว่าที่ควรจะเป็น
5-10 จุด”

ควรให้ยารับเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

เด็กที่ขาดธาตุเหล็ก
เสี่ยงอะไร.....



ภูมิคุ้มกันต่ำ
ป่วยง่าย



เรียนรู้ช้า



เสี่ยงภาวะ
โลหิตจาง



เจริญเติบโตช้า

กินดี ตามธงโภชนาการ



ให้ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ

เราเลือกเด็ก
คัดกรองภาวะซีด
ที่อายุ 9 เดือน และ 4 ปี



ธงโภชนาการ

สำหรับเด็กอายุ 12 - 23 เดือน

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กิน ใน 1 วัน



ข้าว - แป้ง

15

ช้อนกินข้าว



ตัวอย่าง
ภาพของผัก

ผัก

5

ช้อนกินข้าว



ผลไม้

2

ส่วน



ตัวอย่าง
ส่วนของผลไม้

กินนมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี
หากภาวะการเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์
ให้เสริมนมชนิดวันละ 2 แก้ว

นม

2

แก้ว



เนื้อสัตว์

3

ช้อนกินข้าว



ไข่

1

ฟอง

ไขมัน

2

ช้อนชา



กินอาหารรสธรรมดา
หรือปรุงแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

เล่นกับลูก

นอนวันละ
11-14 ชั่วโมง

กินอาหาร
ที่ได้รับพลังงาน
และสารอาหาร
ครบถ้วน

เด็กอายุ
6 เดือน - 5 ปี ทุกคน
ต้องกินยาล้างเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง





รธงโภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

unicef
for every child



ข้าว - แป้ง

4

ทัพพี



ผัก

1.5

ทัพพี



ตัวอย่าง
ทัพพีของผัก



ผลไม้

2

ส่วน



ตัวอย่าง
ส่วนของผลไม้



นม

2

แก้ว



เนื้อสัตว์

6

ช้อนกินข้าว

ไข่

1

ฟอง

ตัวแมล็ดแห้งสุก

1

ช้อนกินข้าว
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง



นอนวันละ
10-13 ชั่วโมง



กินอาหาร
ที่ได้รับพลังงาน
และสารอาหาร
ครบถ้วน



ไขมัน

1.5

ช้อนชา

น้ำตาล

3

ช้อนชา

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ
ใช้น้อยเท่าที่จำเป็น



เด็กอายุ
6 เดือน - 5 ปี ทุกคน
ต้องกินยาต้านเชืมน้ำตาล
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



ข้อปฏิบัติการให้อาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก



อายุ 1 - 5 ปี

1

ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ
และอาหารว่างที่มีคุณภาพ
ไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน



2

ให้อาหารครบทุกกลุ่ม
แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย
เป็นประจำทุกวัน



3

ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี
เสริมนมรสจืด



4

ฝึกให้กินผักและผลไม้
รสหวานน้อยจนเป็นนิสัย



5

ฝึกให้กินอาหารรสธรรมชาติ
ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด



6

ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย



7

ให้ดื่มน้ำสะอาด
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
และน้ำอัดลม



8

ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสม
ตามวัยจนเป็นนิสัย



9

เล่นกับลูกสร้างความผูกพัน
หมั่นติดตามการเจริญเติบโต
และพัฒนาการ



เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
ควรกินอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก
เช่น **ตับ เลือด** สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
ครั้งละ 1 ช้อนกินข้าว

กลุ่มผลไม้

เพื่อป้องกันวิตามินซีต่ำ
ควรกินผลไม้วิตามินซีสูง
อย่างน้อยวันละครั้ง
เช่น มะละกอสุก ส้ม

เพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก
ด้วยผลไม้ที่มี **วิตามินซีสูง**





จาก...รงโภชนาการ สู่...งาน มืออร่อย



ธาตุเหล็กมือแรก ของเด็กไทย



ไข่แดง

เนื้อสัตว์

ตับ



**หลีกเลี่ยง
กล้วยอบ**

เพียงอย่างเดียว

เพราะสารอาหารไม่ครบถ้วน



มือเช้า

อาหารแม่

ข้าวกล้อง แ琅จืดตำลึงหนูสับ ตับ
ผัดฟักทองไข่ไข่ มะละกอสุก

ข้าว-เผลง 3 ทัพไข่	เนื้อสัตว์ 3 ต้มกับน้ำจืด	ไข่ 1 ฟอง	ผัก 15 ทัพไข่	ผลไม้ 1 ถ้วย	โยนิน 2 ช้อนช
--------------------------	---------------------------------	-----------------	---------------------	--------------------	---------------------



จานข้าวขนาด 9 นิ้ว

มือว่างเช้า

นมรสจืด
กล้วยน้ำว้า

นม 1 แก้ว	ผลไม้ 1 ถ้วย
-----------------	--------------------



จานผลไม้ขนาด 6 นิ้ว

อาหารลูก 12-23 เดือน

ข้าว แ琅จืดตำลึงหนูสับ ตับ
กล้วยน้ำว้า

ข้าว-เผลง 5 ต้มกับน้ำจืด	เนื้อสัตว์ 2 ต้มกับน้ำจืด	ผัก 1 ต้มกับน้ำจืด	ผลไม้ 1 ถ้วย
--------------------------------	---------------------------------	--------------------------	--------------------



จานข้าวขนาด 9 นิ้ว

อาหารลูก 10-11 เดือน

ข้าว ไข่ ฟักทอง กล้วยน้ำว้า 4 ช้อน

ข้าว-เผลง 5 ต้มกับน้ำจืด	ไข่ 1/2 ฟอง	ผัก 1/2 ต้มกับน้ำจืด
--------------------------------	-------------------	----------------------------



มือว่าง

ผลไม้ 4 ช้อน

ผลไม้ 4 ถ้วย



จานผลไม้ขนาด 6 นิ้ว



อาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับทารกแรกเกิด - 11 เดือน 29 วัน



	นมแม่ ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ควรกินนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องให้อาหารอื่น แม่แต่น้ำ เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน และเพียงพอ	ทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป กินนมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัย จนเด็กอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น																		
กลุ่มอาหาร	อายุ เริ่มให้อาหารตามวัย ทารกอายุ 6 - 11 เดือน ควบคู่กับการกินนมแม่	6 เดือน							7 เดือน				8 เดือน	9 เดือน	10 เดือน	11 เดือน				
		วันที่						สัปดาห์ที่			สัปดาห์ที่									
		1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	1					2	3	4	
ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	อาหารตามวัยร่วมกับนมแม่ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณอาหารต่อมื้อ หรือเพิ่มจำนวนมื้อ	เริ่มให้อาหารมื้อแรก							กินอาหาร 1 มื้อ				กินอาหาร 2 มื้อ				กินอาหาร 3 มื้อ			
ปริมาณและชนิดของสารอาหารเหมาะสม	ลักษณะอาหาร ค่อย ๆ เพิ่มระดับการบดอาหารจากละเอียดไปหยาบ	 บดละเอียด							 บดหยาบ				 สับละเอียด		 หั่นชิ้นเล็ก					
	ข้าว  ข้าวต้ม (ช้อนกินข้าว)	1	ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 2 เป็น 3						ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 3 เป็น 4			ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 4 เป็น 5		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 6 เป็น 8		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 9 เป็น 12		ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 15 เป็น 18		
เนื้อสัตว์ 	เนื้อสัตว์ที่อ่อนนุ่ม เช่น ปลา กุ้ง หมูบด ร่วมกับ ข้าว และ ตับ	 ไข่แดง ½ ฟอง	 และ  เนื้อสัตว์ 1 ช้อนชา และไข่แดง ½ ฟอง						 และ  เนื้อสัตว์ 2 ช้อนชา และไข่แดง ½ ฟอง			 และ  เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว และไข่แดง ½ ฟอง สลับกับ ตับ ½ ช้อนกินข้าว		 และ  เนื้อสัตว์ 1 ½ ช้อนกินข้าว และไข่แดง ½ ฟอง สลับกับ ตับ ½ ช้อนกินข้าว		 และ  เนื้อสัตว์ 1 ½ ช้อนกินข้าวและไข่แดงหรือไข่ทั้งฟอง ½ ฟอง สลับกับ ตับ 1 ช้อนกินข้าว		 และ  เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว และไข่ทั้งฟอง ½ ฟอง สลับกับ ตับ 1 ช้อนกินข้าว		
ผัก 	ผักลั่นไม่แรง มื้อละ ½ ช้อนกินข้าว	-							 ½ ช้อนกินข้าว				 1 ช้อนกินข้าว				 1 ½ ช้อนกินข้าว			
ผลไม้ 	ผลไม้เป็นอาหารว่าง เช่น กล้วย มะละกอ ส้ม	 กล้วยครูด ¼ ลูก	 กล้วยครูด ½ ลูก						 ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 1 เป็น 2 ช้อน			 ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 2 เป็น 3 ช้อน		 3 ช้อน				 4 ช้อน		

คำแนะนำ

- เพื่อลดการยอมรับอาหารและสังเกตอาการแพ้อาหาร โดยทารกอายุ 6 เดือน ใน 7 วันแรก เริ่มให้อาหารทีละอย่าง ครั้งละ 1 - 2 ช้อนชา และเว้นระยะ 2 - 3 วัน ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่
- เพื่อฝึกการเคี้ยวและกลืนอาหาร โดยเริ่มจากอาหารบดละเอียด ค่อย ๆ เพิ่มความหยาบของอาหารมากขึ้นตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น ไม่ควรใช้เครื่องปั่นอาหารไปตลอดจนเด็กครบขวบปี
- เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารที่พลังงานและโปรตีนเพียงพอตามช่วงวัย ให้ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณอาหารต่อมื้อหรือ เพิ่มจำนวนมื้อ
- เพื่อให้ได้สารอาหารเพียงพอและคุ้นเคยกับอาหาร ควรจัดอาหารให้ครบกลุ่มแต่ละกลุ่มมีหลากหลายชนิด และลักษณะอาหารเหมาะสมกับวัย เช่น เนื้อสัตว์ที่อ่อนนุ่ม ผักลั่นไม่แรง
- เพื่อให้ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี ต้องได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ร่วมกับ การกินไข่ทุกวัน หรือกินไข่สลับกับตับ ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินเอ และโฟเลตด้วย
- เมื่อเด็กอายุ 10 - 11 เดือน ที่กินวันละ 3 มื้อ ควรให้กินไข่ทั้งฟอง (ไข่ขาวและไข่แดง) อย่างน้อยวันละครั้งฟอง ร่วมกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ
- ควรให้เด็กเรียนรู้รสอาหารตามธรรมชาติ ไม่ควรปรุงแต่งรสอาหาร
- ควรเน้นรักษาความสะอาดและความปลอดภัยของวัตถุดิบ ภาชนะที่ใช้ปรุงและใส่อาหาร ตลอดจนมือของผู้ปรุงและป้อนอาหาร
- ควรติดตามการเจริญเติบโต โดยการชั่งน้ำหนักและวัดความยาวเทียบกับมาตรฐานการเจริญเติบโตตามช่วงอายุ ทุก 3 เดือน



ดูตัวอย่าง
อาหารทารก
เพิ่มเติม

ข้อปฏิบัติการให้อาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของทารก

แรกเกิดจนถึงอายุ **12** เดือน



1



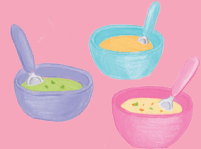
ให้นมแม่อย่างเดียวยิ่งดีแต่
แรกเกิดถึง 6 เดือน
ไม่ต้องให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำ

2



เริ่มให้อาหารตามวัยและ
ครบทุกกลุ่มเมื่ออายุ 6 เดือน
ควบคู่ไปกับนมแม่*

3



เพิ่มจำนวนมื้ออาหารตามวัย
จนครบ 3 มื้อ
เมื่อลูกอายุ 9 - 11 เดือน

4



ค่อยๆ เพิ่มปริมาณ
และความหนาของอาหาร
ขึ้นตามอายุ

5



ให้อาหารธรรมชาติ
หลีกเลี่ยงการปรุงแต่งรส

6



ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย

7



ให้ดื่มน้ำสะอาด
งดเครื่องดื่มรสหวาน
และน้ำอัดลม

8



ฝึกวิธีตักกินให้สอดคล้องกับ
พัฒนาการตามวัย

9



เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน
หมั่นติดตามการเจริญเติบโต
และพัฒนาการ

* ถ้าการเจริญเติบโตมีแนวโน้มลดลง หรือไม่สามารถให้นมแม่ได้อย่างเต็มที่
อาจเริ่มให้อาหารได้ก่อนอายุ 6 เดือน แต่ต้องไม่ต่ำกว่าอายุ 4 เดือน*

เด็กฉลาดด้วยธาตุเหล็ก

“เด็กที่มีภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก จะทำให้ไอคิวต่ำกว่าที่ควรจะเป็น 5-10 จุด”



ประโยชน์ ของ ยา น้ำ เสร้มธาตุเหล็ก

- ✓ บำรุงสมอง
- ✓ ส่งเสริมการเจริญเติบโต
- ✓ ป้องกันโลหิตจาง
- ✓ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

ขนาดยา สำหรับป้องกัน ภาวะโลหิตจาง



	เฟอร์โรคิด (Ferrokid)	เฟอร์โร-บีซี (FERRO-B-C SYRUP)	ยูโรเฟอร์-ไอรอน (Eurofer-iron)	เพดิรอน (Pediron)	เฟอร์เดค (Ferdek)	เฟอร์โซล (Ferrosol)
6 เดือน - 2 ปี 12.5 mg ต่อ สัปดาห์	2.5 ml (ครึ่งช้อนชา)	2.5 ml (ครึ่งช้อนชา)	1.5 ml	0.6 ml	0.6 ml	0.6 ml
2 ปี - 5 ปี 25 mg ต่อ สัปดาห์	5 ml (หนึ่งช้อนชา)	5 ml (หนึ่งช้อนชา)	2.5 ml	1 ml	1 ml	1 ml

สำหรับเด็กคลอดก่อนกำหนด (อายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาให้ยาเสริมธาตุเหล็กทุกวันตั้งแต่อายุ 1 เดือน)

QUICK TIPS คำแนะนำ การกินยา

- ยาอาจมีกลิ่นคล้ายสนิม ทำให้เด็กกินยาก
- สามารถผสมกับน้ำผลไม้ได้
- หลีกเลี่ยงใช้ช้อนโลหะ เพราะจะทำให้กลิ่นยาแรงขึ้น
- ไม่ควรป้อนยาพร้อมกับนม ควรให้ห่างกันประมาณ 1 ชั่วโมง
- อุจจาระของเด็กอาจมีสีดำหลังได้รับยา เป็นเรื่องปกติ ไม่ต้องกังวล
- ควรเก็บยาไว้ในตู้เย็น หลังเปิดขวดยามีอายุ 3 เดือน
- หากทานแล้วอาเจียนทันที สามารถป้อนซ้ำได้



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย