



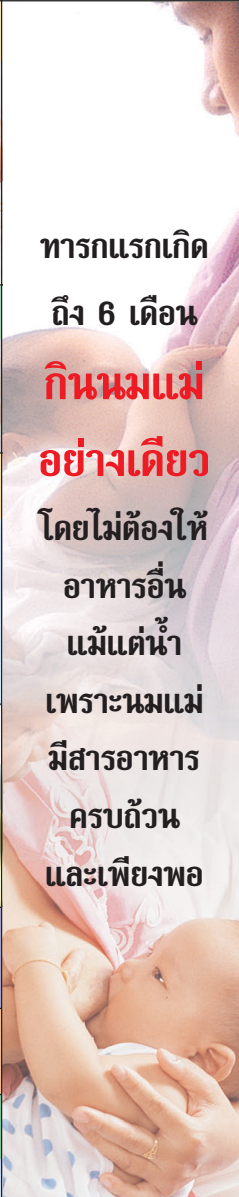
61

อาหารทารกอายุแรกเกิด - 12 เดือน



62



อายุ อาหาร	แรกเกิด จนถึง 6 เดือน	6 เดือน	7 เดือน	8 เดือน	9 - 12 เดือน		
กินนมแม่	 ทารกแรกเกิด ถึง 6 เดือน กินนมแม่ อย่างเดียว โดยไม่ต้องให้ อาหารอื่น แม้แต่ น้ำ เพราะนมแม่ มีสารอาหาร ครบถ้วน และเพียงพอ	เด็ก 6 เดือนขึ้นไปให้นมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัย จนเด็กอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น					
		กินอาหาร 1 มื้อ	กินอาหาร 1 มื้อ	กินอาหาร 2 มื้อ	กินอาหาร 3 มื้อ		
		อาหารทารกตามวัยใน 1 มื้อ ประกอบด้วย					
ข้าว		 ข้าวต้มสุก บดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว	 ข้าวต้มสุก บดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว	 ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว	 ข้าวสวยหุงนิ่มๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว		
เนื้อสัตว์		เนื้อสัตว์ หรือ ไข่ 1 ช้อนกินข้าวต่อมื้อ					
		6 เดือน  ไข่แดงสุกครึ่งฟอง	สลับกับ	 หรือ (ตับ)	 หรือ (ไก่)	 หรือ (หมู)	 หรือ (ปลา)
		7 เดือน  ขึ้นไข่ ไข่สุกครึ่งฟอง					
ผัก		 ผักต้มเปื่อย 1/2 ช้อนกินข้าว	 ผักสุก 1 ช้อนกินข้าว	 ผักสุก 1 ช้อนกินข้าว	 ผักสุก 1 1/2 ช้อนกินข้าว		
ระดับการบด อาหาร		บดละเอียด	บดหยาบ	สับละเอียด	หั่นชิ้นเล็ก		
น้ำมัน		 น้ำมันครึ่งช้อนชา วันละมื้อ (ใช้คลุกเคล้าผสมกับอาหาร)					
ผลไม้(มีอว้าง)	 หรือ ผลไม้สุกบดละเอียด วันละ 1 ช้อน	 หรือ ผลไม้สุกบดหยาบ วันละ 2 ช้อน	 หรือ ผลไม้สุก ตัดชิ้นเล็ก วันละ 3 ช้อน	 หรือ ผลไม้สุก หั่นชิ้นพอคำ วันละ 4 ช้อน			

ทารกแรกเกิด
ถึง 6 เดือน
กินนมแม่
อย่างเดียว
โดยไม่ต้องให้
อาหารอื่น
แม้แต่ น้ำ
เพราะนมแม่
มีสารอาหาร
ครบถ้วน
และเพียงพอ



ข้อแนะนำในการจัดอาหารทารก

1. เริ่มให้อาหารทีละอย่าง ครั้งละน้อยๆ เมื่อเด็กกินได้ไม่มีปัญหาการแพ้อาหาร จึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณ และอาจแบ่งกินหลายมื้อเพื่อให้ได้ปริมาณรวมตามคำแนะนำต่อวัน
2. จัดอาหารแต่ละกลุ่มให้มีความหลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารเพียงพอ และสร้างความคุ้นเคย
3. เริ่มด้วยอาหารที่บดละเอียดแล้วค่อยๆ เพิ่มความหยาบมากขึ้นตามอายุเด็กที่เพิ่มขึ้น เพื่อฝึกการเคี้ยวอาหาร
4. ในแต่ละมื้อควรมีกินกลุ่มเนื้อสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างร่วมกัน และมีผักที่อ่อนนุ่ม กลิ่นไม่แรง อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างร่วมกัน
5. ควรให้ได้ ตับ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 มื้อ
6. เมื่อเด็กกินอาหารวันละ 3 มื้อ ควรให้กินไข่ไม่เกินวันละมื้อและสับเปลี่ยนเป็นเนื้อสัตว์ในมื้ออื่นๆ
7. ควรให้เด็กเรียนรู้รสอาหารตามธรรมชาติ ไม่ควรปรุงรสอาหาร
8. ต้องเน้นความสะอาดและปลอดภัยของวัตถุดิบและภาชนะที่ใช้ปรุงและใส่อาหาร
9. ติดตามการเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

