

อาหารทารกอายุ 9-12 เดือน

กินวันละ 3 มื้อ ควบคู่กับนมแม่



กินนม (นมแม่)
สูงดี

กิน ปลา ตับ ไข่
สมองดี

กินผัก ผลไม้
ผิวพรรณผ่องใส
ขับถ่ายดี



ตัวอย่างอาหารต่อมื้อ

ตัวอย่างที่
1



ข้าวสวยหุงหิมธ บดหยาบ
4 ช้อนกึ่งข้าว



ไข่ต้มสุก
ครึ่งฟอง



ตำลึงสุกหั่นชิ้นเล็ก
1 1/2 ช้อนกึ่งข้าว



ห่ามีพีช
ครึ่งช้อนชา



มะละกอสุก 4 ชิ้น
ตัดชิ้นพอดีคำ

ตัวอย่างที่
2



ข้าวสวยหุงหิมธ บดหยาบ
4 ช้อนกึ่งข้าว



ตับสุกหั่นชิ้นเล็ก
1 ช้อนกึ่งข้าว



ผักกาดเขียวปลีสุกหั่นชิ้นเล็ก
1 1/2 ช้อนกึ่งข้าว



ห่ามีพีช
ครึ่งช้อนชา



มะม่วงสุก 4 ชิ้น
ตัดชิ้นพอดีคำ

ตัวอย่างที่
2



ข้าวสวยหุงหิมธ บดหยาบ
4 ช้อนกึ่งข้าว



ปลาสุกหั่นชิ้นเล็ก
1 ช้อนกึ่งข้าว



บะรอกสุกหั่นชิ้นเล็ก
1 1/2 ช้อนกึ่งข้าว



ห่ามีพีช
ครึ่งช้อนชา



กล้วยห่ามีสุก 1 ลูก
ตัดชิ้นพอดีคำ

❤ เสริมการเจริญเติบโต ❤



กินยาห่ามีเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

* หมายเหตุ *

1. อาหารไข่ไป สามารถเติมไข่ขาวจากธรรมชาติ
ที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรส ให้ไข่พอดี
2. ไม่ปรุงแต่งรสอาหาร
3. ห่ามีพีชให้เลือกลงใส่ห่ามีของมีเื่อใด มีห่ามี
หรือวิหละครึ่งช้อนชา



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ