

Key Message โภชนาการสตรีและเด็กปฐมวัย ผ่านโปรแกรม 9 อย่างเพื่อสร้างลูก

สำนักโภชนาการ ได้ตรวจแก้ไขเนื้อหาและส่ง Key Message ให้กับโปรแกรม 9 อย่างเพื่อสร้างลูก ในหัวข้อ “ How to เริ่มอาหารตามวัยสำหรับลูก ฉบับคุณแม่มือใหม่ ” จำนวน 5 Key Message ได้แก่

1. อาหารทารกอายุ 0 – 6 เดือน
2. อาหารทารกอายุ 6 เดือน
3. อาหารทารกอายุ 7 เดือน
4. อาหารทารกอายุ 8 เดือน
5. อาหารทารกอายุ 9 – 12 เดือน

HOW TO
เริ่มอาหารตามวัยสำหรับลูก รัก
ฉบับคุณแม่มือใหม่

ตัวอย่าง เพื่อสร้างลูก EARLY MOMENTS MATTER ON MOBILE

ดื่มนมแม่ล้วน
โดยไม่ต้องดื่มน้ำเปล่า

0-6 เดือน

อาหาร 1 มือ

- ข้าวต้มสุก บดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง
- ผักต้มบดละเอียดครึ่งช้อน
- น้ำมันครึ่ง ½ ช้อนชา
- ผลไม้สุกบดละเอียด 1 ช้อน

6 เดือน

อาหาร 1 มือ

- ข้าวต้มสุก บดหยาบ 3 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง สลิม ตับสุก หรือเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- ผักสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำมันครึ่ง ½ ช้อนชา
- ผลไม้สุกบดละเอียด 2 ช้อน

7 เดือน

อาหาร 2 มือ

- ข้าวสวยหุงนุ่ม บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง สลิม ตับสุก หรือเนื้อสัตว์สุก 1 ช้อนกินข้าว
- ผักสุกสับละเอียด 1 ช้อน
- น้ำมันครึ่ง ½ ช้อนชา
- ผลไม้สุกตัดชิ้นเล็ก 3 ชิ้น

8 เดือน

อาหาร 3 มือ

- ข้าวสวยหุงนุ่ม ๆ บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว
- ไข่ต้มสุกครึ่งฟอง สลิม ตับสุก หรือเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
- ผักสุกหั่นชิ้นเล็ก 1 ½ ช้อนกินข้าว
- น้ำมันครึ่ง ½ ช้อนชา
- ผลไม้สุกหั่นพอดีคำ 4 ชิ้น

9-12 เดือน

TIPS

- **การกอายุ 6 เดือน** เริ่มให้อาหารในแต่ละกลุ่ม ทีละอย่าง เพื่อการยอมรับอาหาร และอาการแพ้อาหาร (แนะนำให้ให้ลูกกินข้าว ไข่ ผัก ก่อนกินผลไม้ เพราะรสหวานของผลไม้จะทำให้เด็กปฏิเสธการกินผักได้)
- คุณแม่สามารถ **ให้ลูกดื่มนมแม่ต่อเนื่องจนลูกอายุ 2 ปีได้** ควบคู่กับอาหารตามวัย
- **จัดอาหารแต่ละกลุ่มให้มีความหลากหลาย** เพื่อลูกจะได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ และสร้างความคุ้นเคย
- อาหารของลูกต้อง**เน้นความสะอาด ปลอดภัย ประสุกใหม่ และไม่ปรุงรส**

ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

9 อย่างเพื่อสร้างลูก

สมัครรับข้อมูลการเลี้ยงลูกแบบตรงตามอายุครรภ์หรืออายุลูกได้ที่



@9yangth

แหล่งอ้างอิง <https://www.facebook.com/9YangTH/>