

Key Message โภชนาการสตรีและเด็กปฐมวัย ผ่านโปรแกรม 9 อย่างเพื่อสร้างลูก

สำนักโภชนาการ ได้ตรวจแก้ไขเนื้อหาและส่ง Key Message ให้กับโปรแกรม 9 อย่างเพื่อสร้างลูก
ในหัวข้อ “10 ผักสมุนไพร เรียกนมไหลมาเทมา” จำนวน 3 Key Message ได้แก่

10 ผักสมุนไพร เรียกนมไหลมาเทมา 9 อย่าง เพื่อสร้างลูก

หัวปลี ขิง กะเพรา กุยช่าย
ใบแมงลัก ตำลึง ฟักทอง
พรกไทย มะรุบ กานพลู

Tips กับคุณแม่

1. คุณแม่เริ่มกินอาหารกระตุ้นน้ำนมได้ตั้งแต่ออกคลอดลูก
2. ควรกินอาหารทั้ง 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ และนม เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอต่อการสร้างน้ำนมคุณภาพ
3. นอกจากกินอาหารครบถ้วน 5 กลุ่มแล้ว คุณแม่ควรพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่เครียด และกระตุ้นให้ลูกดูดนมจากเต้าสม่ำเสมอ เพื่อสร้างน้ำนมให้เพียงพอสำหรับลูก

ที่มา: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

9 อย่างเพื่อสร้างลูก • สมัครรับข้อมูลการเลี้ยงลูกแบบตรงตามอายุครรภ์หรืออายุลูกได้ที่ @9yangth

และหัวข้อ “เด็กลูยสวน ไม่เต็ดชวนลูกกินผักด้วยรอยยิ้ม” จำนวน 4 Key Message ได้แก่

1. เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป
2. เด็กอายุ 9-12 เดือน
3. เด็กอายุ 2 - 3 ปี
4. เด็กอายุ เด็กโต

เด็กลูยสวน ไม่เต็ดชวนลูกกินผักด้วยรอยยิ้ม 9 อย่าง เพื่อสร้างลูก

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

- **6 เดือนขึ้นไป (เริ่มอาหารชนิดใหม่)**
ใบตำลึง ฟักทอง ใบผักบุ้ง ผักกาดขาว
ระดับการบด: บดละเอียด
ปริมาณต่อมื้อ: ½ ช้อนโต๊ะ
- **9-12 เดือน (เคี้ยวเองได้แล้ว)**
กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ แครอท
ระดับการบด: ต้มสุกนิ่มและหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ผสมกับข้าวต้ม
ปริมาณต่อมื้อ: ½ ช้อนโต๊ะ
- **2-3 ปี ลูกกินผักได้ทั้งสุกและดิบ ลองผสมในเมนูโปรดของลูก**
ผักสุก : ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ข้าวโพดอ่อน ถั่วลิสงเตา ฝักถั่ว
ผักดิบ : แดงกวา แครอท มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว
- **เด็กโต**
: ถัดไปเมนูให้หลากหลาย มีสีสันและรสชาติไม่น่าเบื่อ
ข้าวต้ม 5 สี
● คลอดน้ำให้หิวสับผสมผัก
● สุกทอดหรือต้มผักสด
● ใช้ตู้หั่นผักพร้อม
● ผักแช่เป็นทอด
Tip: ใช้ผักเน่าวางหรือเมนูเป็นรูปสัตว์ ดอกไม้หรือรูปที่ลูกชอบ เพื่อกระตุ้นให้อยากกินผักมากขึ้น

9 อย่างเพื่อสร้างลูก • สมัครรับข้อมูลการเลี้ยงลูกแบบตรงตามอายุครรภ์หรืออายุลูกได้ที่ @9yangth

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