



# คู่มืออร่อย พิชิตใจเจ้าตัวน้อย ให้อยู่หมัด



สนุกกับการทำอาหารแสนอร่อย  
เพื่อลูกรักวัย 6 เดือนขึ้นไป อร่อยง่าย ได้ประโยชน์

: LittleMonsterRocknRoll



ทำงานง่าย



ป้อนไว



ได้คุณค่า



เขียนโดย... นิษพัทธ์ ดิลกวงศ์วิวัฒน์/ศันยวดี วะสินนท์ ออกแบบโดย...นิษพัทธ์ ดิลกวงศ์วิวัฒน์

# Contents

<b>บทที่ 1 เตรียมพร้อมก่อนทำอาหารให้ลูกรัก .....</b>	<b>4</b>
อุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการปรุงอาหาร .....	4
การเลือกซื้อผักและผลไม้ .....	6
วิธีการเลือกเนื้อสัตว์ .....	6
วิธีการล้างผักและผลไม้ .....	8
วิธีการจัดเตรียมเนื้อสัตว์ .....	9
วิธีการจัดเตรียมปลาและไข่ .....	10
เนื้อปลา .....	10
ไข่ .....	10
วิธีการจัดเตรียมข้าว .....	11
วิธีการจัดเตรียมน้ำซุป .....	12
วิธีการจัดเตรียมผลไม้ .....	13
วิธีการเตรียมน้ำส้ม .....	13
วิธีการเตรียมแอปเปิล .....	13
วิธีการจัดเตรียมผัก .....	14
วิธีการเตรียมอโวคาโด .....	14
วิธีการเตรียมฟักทองและแครอท .....	14
วิธีการเตรียมมะเขือเทศ .....	14
วิธีการเตรียมมันฝรั่ง .....	14
อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี .....	15
อาการแพ้อาหารในเด็กเล็ก .....	15
ควรป้อนอาหารชนิดไหนก่อน .....	16
ความละเอียดและความหยาบของอาหาร .....	18
ปริมาณอาหารใน 1 มื้อ .....	18
วิธีการเก็บอาหาร .....	20
วิธีการอุ่นอาหาร .....	20
เมื่อเจ้าตัวเล็กไม่ยอมรับประทานข้าว .....	24

**บทที่ 2 6-7 เดือน.....26**

ข้าวบดนมแม่ .....	28
แครอทบด.....	30
บร็อกโคลีบด.....	32
ข้าวโพดหวานบด .....	34
แอปเปิลบด.....	36
ข้าวตุ่นผักโขม .....	38
อโวคาโดบดกล้วย.....	40
ข้าวตุ่นซุ้บมะเขือเทศ.....	42
มันบดกับบร็อกโคลี.....	44
ปลาช่อน + ผักโขม + ถั่วลันเตา .....	46
ข้าวตุ่นแครอท.....	48
ข้าวตุ่นใบตำลึง .....	50
ตับบดกับบร็อกโคลี.....	52

**บทที่ 3 8-10 เดือน.....54**

มักกะโรนีหมู .....	56
ข้าวตุ่นปลาเค็ม ถั่วลันเตา มันฝรั่ง.....	58
ข้าวผัดผักทองผัดไข่แดง.....	60
มักกะโรนีหมูตำลึง.....	62
ข้าวต้มปลาบร็อกโคลี.....	64
ซุ้บมันฝรั่งไก่สับ.....	66
ข้าวตุ่นหมูสับผักหวาน .....	68
ข้าวตุ่นกะหล่ำปลีม่วง.....	70

**บทที่ 4 11-12 เดือน.....72**

ข้าวผัดไก่ผักโขม .....	74
ไข่ตุ๋นมักกะโรนีผักโขม .....	76
ข้าวต้มตับไก่ไข่แดง .....	78
ข้าวต้มปลาหูกุ้งโขม .....	80

ข้าวโอ๊ตต้มปลาหีบทิ้มผักกวางตุ้ง .....	82
ซูบข้าวโพดไก่ .....	84
ไข่ผัดปลาทูน่า.....	86
ข้าวผัดปลาทูน่า.....	88

## บทที่ 5 ขอบกว่าแล้วนะจ๊ะ ..... 90

ทอดมันกุ้ง.....	92
ลูกชิ้นหมูปลอดสาร .....	94
สปาเกตตีคั่วโบนาร่า .....	96
โคโรเกะแซลมอนข้าวโพด.....	98
ข้าวผัดสับปะรด .....	100
ข้าวผัดกะเพราหมูสับ .....	102
แซนดี้วีซอสมเลต .....	104
แพนเค้กฟักทองฟรุตสลัด.....	106
ประวัตินักเขียน.....	107
ตุ๊ก ณิชพันธ์ ดิลกวงศ์วัฒน์ .....	107
แตน ชันยวดี ะสินนท์ คุณแม่ลูกสอง.....	107
ข้อมูลอ้างอิง .....	107



# คำนิยม

ลูกเป็นสิ่งมหัศจรรย์สำหรับคนเป็นพ่อแม่ เราจะเฝ้ามองดูเจ้าตัวน้อยพัฒนาไปทุกวันทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สิ่งหนึ่งที่จะเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เจ้าตัวน้อยเติบโตแข็งแรงได้คือ อาหารที่มีคุณค่า สะอาด และปลอดภัย

หนังสือเล่มนี้สามารถตอบโจทย์การสรรหาอาหารที่มีคุณค่า และเหมาะกับเจ้าตัวน้อยได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเริ่มต้นตั้งแต่การเตรียมอุปกรณ์เครื่องครัว วัตถุดิบที่สามารถหาได้ง่ายและทั่วไพบการเก็บรักษาอาหารที่ยังคงคุณค่าของอาหารไว้ได้ จนกระทั่งสร้างสรรค์เมนูแสนอร่อยและครบถ้วนด้านโภชนาการเหมาะกับเด็กแต่ละวัยได้เป็นอย่างดี สอดแทรกเทคนิคความรู้สั้นๆ ที่มีประโยชน์ในแต่ละช่วงอายุได้อย่างครบถ้วนและลงตัว

ไม่ว่าคุณจะทำอาหารเป็นหรือไม่เป็นก็ตาม แต่สำหรับลูกแล้วคุณจะสามารถทำได้ทุกสิ่งเหมือนหนังสือเล่มนี้ที่สามารถทำให้การทำอาหารดูง่ายขึ้นในทันที ลองติดตามกันดูนะคะ

พญ.วิยดา บุญเลื่อง

กุมารแพทย์

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ

อาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก ควรเริ่มทีละน้อยเพื่อให้เด็กเคยชิน เริ่มแรกควรบดละเอียด ต่อมาบดหยาบ เมื่ออายุ 7-8 เดือนเริ่มฝึกใช้ฟันบดเคี้ยว อาหารที่ทำควรรสไม่จัด เปลี่ยนชนิดอาหารบ่อยๆ ไม่ให้เด็กเบื่อและคุ้นเคยกับรสชาติใหม่ๆ และที่สำคัญจะต้องรักษาความสะอาดของอาหารและอุปกรณ์ต่างๆ ให้ดีด้วย ซึ่งหนังสือเล่มนี้ตอบโจทย์ทุกข้อตามหลักโภชนาการได้เป็นอย่างดี ทั้งการรักษาความสะอาดในการเตรียมอาหาร อาหารที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละช่วงวัย และคุณค่าทางโภชนาการ

สิตา สุขเจริญ

นักโภชนาการ จานาญการพิเศษ

ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ





## คำนำ



ครั้งแรกที่มีโอกาสได้เป็นคุณแม่ รู้สึกว่าไม่ใช่แค่ลูกที่มองสิ่งรอบตัวเป็นเรื่องแปลกใหม่ไปหมด แม่ตัวเราเองก็เช่นกัน มีหลายเรื่องที่ต้องเรียนรู้และมาตั้งหลักกันใหม่ตั้งแต่ต้น นอกจากการปรับตัวปรับชีวิตใหม่ในฐานะคุณแม่ลูกอ่อนแล้ว การทำให้ลูกยอมกินข้าวก็ยากไม่แพ้กัน ไม่ว่าจะสุตรไหน ใครว่าดี ทำแล้วลูกกินเยอะ คุณแม่มีมือใหม่คนนี้ลองมาจนเกือบหมดจนแทบจะยอมแพ้ และเริ่มรู้สึกว่ามีวิธีคิดแบบเดิมคงใช้ไม่ได้กับเด็กกินยากอย่างลูกเรา เลยลองเปลี่ยนแนวคิดเสียใหม่ เริ่มด้วยความคิดที่ว่า ถ้าเราสามารถทำให้เขาสนใจในตัวอาหารได้ เราก็จะสามารถทำให้เขาสนใจกินอาหารได้มากขึ้นเช่นกัน แน่ใจที่สุดว่าอาหารที่เราเตรียมให้ลูกนั้น นอกจากการเลือกวัตถุดิบที่ดีมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว การกินอาหารก็ควรจะเป็นเรื่องที่สนุก ไม่ใช่เรื่องที่ต้องมาเดินตามป้อนบังคับ หรือขอร้องให้กินกัน คุณแม่มีมือใหม่อย่างผู้เขียนเอง จึงถือโอกาสรวมตัวกับคุณแม่ลูกสองมากประสบการณ์ คิดค้นสูตรและวิธีการทำอาหารพิชิตใจเจ้าตัวเล็กที่บ้าน ได้ลองทำ ลองชิม และลองกินกันอย่างจริงจังแล้ว จึงขอแบ่งปันสูตรให้กับคุณพ่อ คุณแม่ได้ลองเอาไปทำกันค่ะ

จุดประสงค์ของคู่มือทำอาหารเล่มนี้ ตั้งใจอยากจะเป็นการเปิดมุมมองและประสบการณ์ใหม่ในการทำอาหารว่า เราสามารถให้เขาเรียนรู้ที่จะรักในการกินอาหารที่ดีและมีประโยชน์ได้ตั้งแต่เขายังเล็ก คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มได้จากการพาเขาไปเลือกวัตถุดิบด้วยกัน ให้เขาได้ลองจับ ต้มก่ล้น ชิม เรียนรู้ และสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอาหารในแต่ละขั้นตอน และที่สำคัญที่สุดให้เขาได้รู้สึกว่าเขาคือผู้ช่วยคนสำคัญในการทำอาหาร แม้จะเลอะเทอะบ้างก็ไม่ใช่ไร้คะ เพราะท้ายที่สุดเขาจะมีความสุขและสนุกกับการกินอาหารที่เขามีส่วนร่วมในการทำ และผู้เขียนก็หวังลึกๆ ว่าไม่ว่าคุณพ่อ คุณแม่จะเป็นมือใหม่หรือมือโปร อย่าน้อยก็ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คุณพ่อ คุณแม่ได้ใช้เวลาอย่างสนุกสนานทำอาหารให้เจ้าตัวเล็กที่บ้านกินกันนะคะ

ณิชาพันธุ์ ดิลกวงค์วัฒน์

ธันยวดี วัฒนันท์



# บทที่ 1 เตรียมพร้อมก่อนทำอาหารให้ลูกรัก



## อุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการปรุงอาหาร



เครื่องปั่นอาหาร



หม้อนึ่ง



กระทะ



ที่ร่อนแป้ง



มีดและช้อน



มีดปอกเปลือก



ช้อนตวง



ถ้วยตวง



เขียง



หม้อต้มขนาดเล็ก  
แบบมีด้ามจับ



ถาดน้ำแข็ง



ตราชั่ง



กระชอน



ตะหลิว



ทัพพี





## การเลือกซื้อผักและผลไม้

1. ควรเลือกผักที่มีรอยหรือรูกัดจากหนอนบ้างนะคะ เพราะถ้าผักไม่มีรอยกัดอะไรเลยแสดงว่าอาจมีสารพิษตกค้างอยู่มากค่ะ
2. เลือกผักที่ไม่ว่าจะไม่มีรอยคราบของเชื้อราติดอยู่
3. ถ้าเป็นผักชนิดที่เป็นใบ ให้เลือกที่ไม่เหี่ยวและมีสีเขียวสด
4. ถ้าเป็นผักชนิดที่เป็นหัว ให้เลือกที่มีน้ำหนักดีและเนื้อแน่น
5. ถ้าเป็นผักชนิดที่เป็นผัก ให้เลือกผักอ่อนๆ
6. ถ้าเป็นผลไม้ให้เลือกชนิดที่ผิวไม่ขรุขระและก้านผลไม้ยังไม่เหี่ยว
7. ควรเลือกซื้อผักและผลไม้ตามฤดูกาลจะดีที่สุดค่ะ

## วิธีการเลือกเนื้อสัตว์

1. ถ้าเป็นเนื้อวัวควรเลือกที่มีสีแดงสด ถ้าเป็นเนื้อหมูควรเลือกสีชมพูอ่อน ไม่ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่มีสีซีด
2. ถ้าเป็นเนื้อไก่ควรเลือกที่เนื้อแน่นและหนังไก่มีสีขาว
3. เวลาที่เนื้อสัตว์ควรจะสัมผัสขณะยัดหยุนได้ดี ไม่มีรอยบวม
4. กลิ่นของเนื้อสัตว์และอาหารทะเลไม่ควรมีกลิ่นเหม็น
5. วิธีการเลือกปลา ตาควรจะมีสีแดง เป็นมันเงา และหนังควรจะมึเมือกปลาคลุมอยู่ทั้งตัว
6. วิธีการเลือกกุ้ง ควรเลือกตัวที่หัวติดแน่นกับลำตัว ตาและเปลือกใส และหัวกุ้งไม่เป็นสีดำ

\*\*\* ควรล้างเนื้อสัตว์ให้สะอาดก่อนนำไปประกอบอาหาร และวิธีการล้างเนื้อปลาให้ไม่ควรถูกทำได้โดยล้างน้ำให้สะอาด หลังจากนั้นนำแป้งมันมาทาที่ตัวปลาให้ทั่ว ทิ้งไว้ 3 นาทีก่อนล้างแป้งมันออกให้หมด









## วิธีการล้างผักและผลไม้

ปัจจุบันในผักและผลไม้ที่ขายกันอยู่ทั่วไป นอกจากจะมียาฆ่าแมลงแล้ว ยังมีสารฟอร์มาลิน เพื่อให้ผักสดได้นานอีกด้วย ดังนั้น จึงควรล้างอย่างถูกวิธีเพื่อความปลอดภัยของลูกรักของเรา แต่ก่อนล้างผักและผลไม้ขอแนะนำว่า ผักที่มีเปลือก เช่น แครอท มันฝรั่ง ควรปอกเปลือกก่อน และผักที่เป็นกליบใบ เช่น ผักกาดขาว บร็อกโคลี ควรแยกกליบใบออกจากกัน แล้วค่อยนำไปล้างจะได้สะอาดทั่วถึง ซึ่งวิธีการล้างผักมีอยู่ 5 วิธี สามารถเลือกนำไปใช้ได้ดังนี้ค่ะ

1. ล้างด้วยการเปิดน้ำให้ไหลผ่านตลอดเวลา และทำความสะอาดผักและผลไม้ประมาณ 5 นาที
2. ล้างผักด้วยน้ำยาล้างขวดนมบางยี่ห้อที่ระบุว่าสามารถใช้ล้างผักได้ ทำตามปริมาณที่ฉลากระบุ ด้านข้างขวด
3. ล้างผักและผลไม้โดยการผสมน้ำส้มสายชู 250 ซีซี : น้ำ 2 ลิตร แช่ไว้ประมาณ 5-10 นาที
4. แช่ด้วยน้ำด่างทับทิมประมาณ 10-15 นาที
5. ล้างผักด้วยการแช่ส่วนผสมของผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 20 ลิตร ประมาณ 10-15 นาที

เขาบอกกันว่า...  
อาหารที่ทำ...  
จากความรัก...



จะมีรสชาติ...  
หอมหวาน...



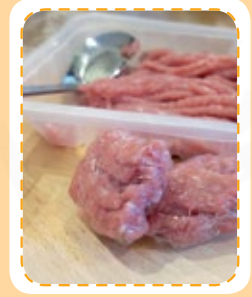
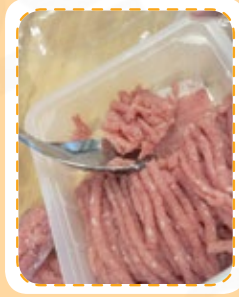
อร่อยจังเลย







## วิธีการจัดเตรียมเนื้อสัตว์



เพื่อความสะอาดในการประกอบอาหาร ควรเลือกซื้อเนื้อสัตว์ที่ได้สดมาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว วิธีการเก็บเนื้อสัตว์ก็ไม่ยุ่งยากเลยคะ แค่แบ่งเนื้อสัตว์ในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของลูกในแต่ละมื้อ โดยการตัดแบ่งและห่อด้วยพลาสติกแรปอาหาร แล้วจึงนำไปแช่ในช่องแข็งคะ

ขั้นตอนในการเตรียมเนื้อสัตว์สำหรับเด็กเล็ก 6-10 เดือนคือ ต้มน้ำให้เดือด แล้วจึงนำเนื้อสัตว์ไปต้มจนสุกดี หลังจากนั้นนำเนื้อสัตว์ที่ต้มแล้วมาบดผ่านกระชอน หรือจะนำไปปั่นให้ละเอียดก็ได้เพื่อความสะอาดและรวดเร็วคะ

**Tip** เกร็ดเล็กๆ น้อยๆ เพื่อสุขภาพลูก

แนะนำให้คุณแม่เลือกเนื้อหมูและไก่อร์แกนิก อาหารอร์แกนิกที่ขายตามห้างสรรพสินค้าทั่วไปจะมีตรารับรองที่มีคำว่า ORGANIC หรือเกษตรอินทรีย์ประทับอยู่บนฉลาก เพื่อความสะอาดและปลอดภัย เพราะเนื้อสัตว์อร์แกนิกจะไม่มีสารเคมีอันตรายใดๆ ในเนื้อสัตว์ที่อาจตกค้าง ซึ่งก่อให้เกิดสารพิษในร่างกายของลูกได้



❁ ตัวอย่างตรารับรองอาหารอร์แกนิกในห้างสรรพสินค้าทั่วไป



## วิธีการจัดเตรียมปลาและไข่



### เนื้อปลา

เมื่อคุณแม่เริ่มให้อาหารเสริมที่เป็นเนื้อปลาให้กับลูก สำหรับลูกที่มีอายุต่ำกว่า 1 ปีควรเลือกเนื้อปลาน้ำจืด และเลือกปลาประเภทที่มีก้างน้อย เพื่อสะดวกในการเอาก้างออกและป้องกันก้างติดคอลูก วิธีการเตรียมเนื้อปลาในกรณีที่ลูกเพิ่งเริ่มรับประทานอาหารเสริม และอยากให้ลูกทดลองรับประทานเนื้อปลาในปริมาณเล็กน้อยก่อน คุณแม่สามารถนำปลาจุนสุกและนำมายีให้ละเอียดผ่านกระชอน และผสมน้ำซूपเล็กน้อยเพื่อให้ลูกรับประทานสะดวกยิ่งขึ้น

### ไข่

ถ้าลูกมีอายุน้อยกว่า 1 ขวบ แนะนำให้ลูกทานแต่ไข่แดงไปก่อน เพื่อป้องกันลูกแพ้โปรตีนที่มีอยู่ในไข่ขาวนะคะ วิธีการเตรียมไข่คือ นำไข่ไปต้มจนสุกและแยกไข่แดงออกมา จากนั้นนำไปครูดให้ละเอียด



## วิธีการจัดเตรียมข้าว



ขั้นตอนแรกในการเตรียมข้าวคือ นำข้าวหอมมะลิมาหุงให้สุกดี จากนั้นนำไปต้มกับน้ำด้วยไฟปานกลาง ประมาณ 15-20 นาทีจนข้าวนุ่ม แล้วนำมาบดด้วยกระชอนหรือนำมาปั่นให้ละเอียด ความละเอียดของข้าว ขึ้นอยู่กับอายุ, ความพร้อมในการเคี้ยวอาหาร และจำนวนฟันของลูกเป็นสำคัญนะคะ





## วิธีการจัดเตรียมน้ำซุป



ขั้นตอนในการจัดเตรียมน้ำซุป ไม่ว่าจะเป็นน้ำซุปหมู น้ำซุปไก่ หรือน้ำซุปลูก มีวิธีการเตรียมไม่ต่างกันค่ะ สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

1. ล้างกระดูกหมูหรือเนื้อไก่ให้สะอาดก่อนนำไปต้ม
2. ใส่กระดูกลงไปพร้อมกับน้ำเย็น ใช้ไฟปานกลางต้มจนเดือด (ถ้าเป็นน้ำซุปลูกก็คือ ต้มน้ำให้เดือดเฉยๆ ค่ะ)
3. เมื่อน้ำเริ่มเดือด ให้ช้อนฟองทิ้งออกให้หมด จากนั้นใส่ผักต่างๆ ลงไป เบาลไฟ และต้มต่อไปเรื่อยๆ
4. เคี้ยวน้ำซุปลจนทุกอย่างสุกและเปื่อยดี
5. กรองน้ำซุปลด้วยกระชอนรองด้วยผ้าขาวบาง
6. นำน้ำซุปลไปใส่ในขวดโหล ถาดน้ำแข็ง หรือถุงพลาสติกในปริมาณที่ต้องการใช้ในแต่ละครั้ง และนำไปแช่แข็ง



## วิธีการจัดเตรียมผลไม้



### วิธีการเตรียมน้ำส้ม

1. ล้างส้มทั้งเปลือกให้สะอาด จากนั้นนำไปหั่นครึ่ง
2. คั้นส้มด้วยที่คั้นน้ำส้ม และนำน้ำส้มมากรองด้วยกระดาษกรอง
3. เพื่อรสชาติที่แจ่มใส ให้ผสมน้ำต้มสุกในปริมาณเท่าตัวในน้ำส้ม และค่อยลดปริมาณน้ำตาลเมื่อลูกมีอายุมากขึ้น

### วิธีการเตรียมแอปเปิล

วิธีการเตรียมแอปเปิลมี 2 วิธีค่ะคือ วิธีแรกสำหรับรับประทานสดๆ ให้ได้รสชาติที่แท้จริง หรือวิธีที่ 2 ผัดให้แอปเปิลหวานขึ้น แล้วแช่เย็นเก็บไว้

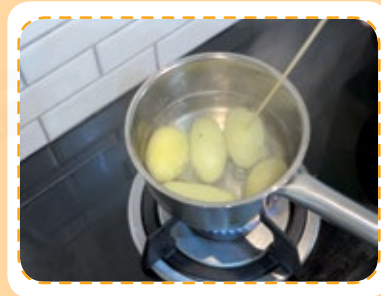
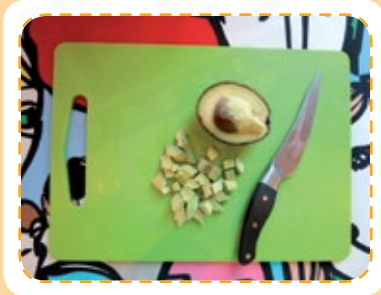
**วิธีที่ 1** ปอกเปลือกแอปเปิลออก แล้วครูดให้ละเอียดรับประทานได้ทันที

**วิธีที่ 2** ปอกเปลือกแอปเปิลออก จากนั้นนำไปหั่นเต๋าและนำไปผัดด้วยไฟอ่อน เพื่อให้เนื้อแอปเปิลนิ่มขึ้นและมีรสชาติหวาน แล้วนำไปปั่นและแบ่งแช่แข็งไว้





## วิธีการจัดเตรียมผัก



### วิธีการเตรียมโอวากาโด

1. ผ่าครึ่งโอวากาโดตามแนวยาว ไม่ต้องปอกเปลือก
2. ใช้มีดแกะเม็ดออกมา และใช้ช้อนตักเนื้อโอวากาโดออกมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

### วิธีการเตรียมฟักทองและแครอท

หั่นเปลือกฟักทองออก แล้วนำไปนึ่งประมาณ 30 นาที แต่ถ้าหั่นเปลือกลำบาก ให้นึ่งฟักทองก่อนจนฟักทองสุกและนิ่มดีแล้วค่อยปอกเปลือกทิ้ง

\* สำหรับวิธีการเตรียมแครอทจะเหมือนกับการเตรียมฟักทอง แต่ควรปอกเปลือกก่อนนำไปนึ่งนะคะ

### วิธีการเตรียมมะเขือเทศ

กรีดมะเขือเทศเป็น 4 แฉก และนำไปต้มจนเปลือกลอกออกมา

### วิธีการเตรียมมันฝรั่ง

ปอกเปลือกออกและนำไปต้มประมาณ 30 นาทีจนมันฝรั่งนิ่มดี



## อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี



น้ำผึ้ง



ไข่



อาหารทะเล



นมวัว



นมแพะ



ข้าวโอ๊ต



เนื้อบด



ชีส



ไข่ขาว



แป้งสาลี

\* อาหารทะเล เช่น ปลาทู, ปลาเก๋า หรือปลากะพง เด็กสามารถรับประทานได้ ควรเริ่มทีละน้อย แต่กุ้ง หอย ปู แมงกะพรุน และปลาหมึกยังไม่ควรให้รับประทาน

เมื่อตัวเล็กเริ่มย่างเข้าสู่วัย 6 เดือนขึ้นไป ก็ถึงเวลาที่คุณแม่สามารถเริ่มอาหารเสริมเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของลูกได้ค่ะ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ควรดูความพร้อมของลูกเป็นสำคัญด้วย ฉะนั้นเวลาเริ่มให้อาหารเสริม เราควรจะเริ่มให้ลูกได้ลองอาหารทีละอย่างในปริมาณที่น้อย และต้องระมัดระวังอาการแพ้อาหารที่อาจเกิดขึ้นได้ด้วย

การทดสอบการแพ้อาหารในเด็ก ควรเริ่มทีละน้อย และลื่นลูกก่อนแล้วดูอาการแพ้สักครู่หลังจากนั้น เพิ่มปริมาณประมาณ 1 ช้อนชา ดูอาการแพ้ของลูกเป็นเวลา 24-48 ชั่วโมง หลังจากนั้นค่อยๆ เพิ่มปริมาณอาหารทีละช้อน และสังเกตอาการทุกๆ วัน ประมาณ 5-7 วัน ถ้าไม่แพ้ก็สามารถรับประทานได้ แต่ถ้ามีอาการแพ้เกิดขึ้นให้รีบพาไปพบแพทย์ทันที

## อาการแพ้อาหารในเด็กเล็ก

อาการแพ้อาหารมักเกิดขึ้นได้ง่ายในเด็กเล็กมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเด็กวัยต่ำกว่า 1 ขวบระบบย่อยอาหารยังไม่สมบูรณ์จะทำให้อาหารผ่านเข้าไปในกระแสเลือด และกระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารภูมิคุ้มกันจนเกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ตามมา

อาการแพ้อาหาร หากลูกมีอาการเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งให้ระมัดระวังหยุดป้อนอาหารที่คิดว่าแพ้เอาไว้ก่อน และถ้ามีอาการมากควรรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

- ❖ อาการคันปาก ปากบวม
- ❖ ผื่นคัน ลมพิษ บวมใต้ผิวหนังที่หน้า หนึ่งตา ริมฝีปาก
- ❖ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย
- ❖ จาม คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ หอบ
- ❖ คอหอยอักเสบบวมตีบ แน่นหน้าอก หายใจลำบาก ความดันโลหิตต่ำ ช็อกถ้าเป็นรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้



# ควรป้อนอาหารชนิดไหนก่อน

อาหารที่ควรเริ่มต้นให้ลูก ควรเป็นอาหารประเภทข้าวหรือธัญพืช และควรให้รับประทานนานประมาณ 5-7 วัน หลังจากนั้นสามารถลองผัก ผลไม้ เนื้อปลา เนื้อไก่ ตับ เนื้อหมู และไข่แดงได้ค่ะ

## ข้าว & ธัญพืช ข้าว

**ผัก** แครอท มันเทศ ถั่วแขก ถั่วเขียว ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ผักโขม หอมหัวใหญ่ บร็อกโคลี ฟักทอง กะหล่ำดอก ปวยเล้ง ตำลึง

## ผลไม้ แอปเปิล แคนตาลูป กล้วย มะม่วงสุก



ปลาน้ำจืด ปลาช่อน ปลาดุก ปลาห้ำบิหม ปลาชนิด ปลาทราย

เนื้อสัตว์ ไก่ หมู ตับหมู ตับไก่

ไข่แดง ไข่แดง





