



คู่มืออร่อย

♥ พิชิตใจ ♥

เจ้าตัวน้อย วัย 1 ขวบ



อร่อยง่าย
ได้ประโยชน์



สนุกกับการทำอาหารแสนอร่อย
เพื่อลูกรักวัย 1 ขวบขึ้นไป





C N T E N T

| | |
|-----------------------------------|----|
| คำนำแม่ตุ๊ก..... | 2 |
| คำนำเม่นิหน้า..... | 4 |
| เมนูของท่านเล่นที่มีประโยชน์..... | 6 |
| เมื่อลูกเป็นเด็กทานยาก..... | 8 |
| เมื่อลูกเป็นเด็กเพื่ออาหาร..... | 10 |
| เมื่อลูกไม่ทานผักผลไม้..... | 12 |
| วิธีเลือกซื้อผักผลไม้..... | 15 |
| วิธีการล้างผักผลไม้..... | 18 |
| วิธีเลือกซื้อเนื้อสัตว์..... | 20 |
| วิธีเก็บและอุ่นอาหาร..... | 22 |
| อุปกรณ์..... | 24 |
| ประเภทของน้ำซุป..... | 25 |
| วิธีทำน้ำซุปกระดูก..... | 26 |
| วิธีทำน้ำซุปผัก..... | 27 |
| ข้าวไข่ระเบิด..... | 32 |
| สปาเกตตีมีทบอล..... | 34 |
| ซีโครงหมูน้ำแดง..... | 36 |
| ข้าวผัดสีแดง..... | 38 |



23



51

| | |
|----------------------------------|----|
| เต้าหู้ทรงเครื่อง..... | 40 |
| ราดหน้าหมีกรอบ..... | 42 |
| กุ้งกรอบ&ผัดบวบ..... | 44 |
| เส้นใหญ่หมูตุ๋น..... | 46 |
| ผัดมีสั่วกุ้ง..... | 48 |
| สตูเนื้อบับี..... | 50 |
| มักกะโรนีครีมซอส..... | 52 |
| โรจิกข้าวโอ๊ตไก่ฉีก พริกทอง..... | 54 |
| ผัดกัรบกริบ..... | 58 |
| ขนมปังหน้ากุ้ง..... | 60 |
| ซูบข้าวโพดไร่แป้ง..... | 62 |
| แพนเค้กเกาหลีรวมมิตรผัก..... | 64 |
| Salmon Pate..... | 66 |
| ครัวซองปลากรอบ..... | 68 |
| ไก่ทอดน้ำปลา..... | 70 |
| ซลซ่าเกี้ยวกรอบ..... | 72 |
| ไข่ดาวซีสมันฝรั่ง..... | 74 |
| ไก่คาราเกะคลุกงาขาว..... | 76 |
| เกี้ยวซ่า..... | 78 |
| โคโรเกะเชลมอล..... | 80 |



73

บรานี่ร้อน 82

พุดดิงพีททอง 84

แครอทมัฟฟิน 86

สาकुแคนตาลูป 88

สตรอว์เบอร์รี่ครีมชีสแซนด์วิช 90



89



79



. คำนำแม่ตุ๊ก .

ตั้งแต่เป็นแม่ยอมรับว่าตารางชีวิตตัวเองเปลี่ยนไปเยอะมาก บวกกับเป็นคุณแม่ที่ทำงานอยู่ที่บ้านและเลี้ยงลูกเองเลยรู้สึกว่ามีวันหนึ่งผ่านไปเร็วและเหนื่อยมาก แต่เพราะลูกนี่แหละค่ะที่เปลี่ยนตัวเราให้มีแรงทำอะไรต่างๆ ได้มากมาย จากเมื่อก่อนที่เป็นคนไม่ค่อยจะอดทน ทานอะไรก็ได้ ไม่ละเอียดรอบคอบ และใจร้อน จึงมาปรับตัวเองเสียใหม่ และให้ความสำคัญกับสิ่งเล็กน้อยรอบตัวมากขึ้น ทั้งหมัดก็เพื่อตัวเขา ตัวเราเอง และครอบครัว หนึ่งในหลายสิ่งที่ตุ๊กทุ่มเทมาตลอดเพื่อลูกก็คือ การทำอาหารให้เขาทาน ด้วยความที่ลูกเป็นเด็กช่างเลือก ทานยากและชอบทานอะไรซ้ำๆ ตุ๊กเลยพยายามสรรหาเมนูใหม่ๆ ที่อร่อยถูกใจ ได้ประโยชน์และทำตามได้ง่าย

เพราะทำงานไปด้วยเลี้ยงลูกไปด้วยก็เหนื่อยมากแล้ว ให้มาทำเมนูซับซ้อนยากๆ ก็คงจะเหนื่อยเกินไป หลายสูตรที่เลือกมารวบรวมในเล่มนี้จึงตั้งใจอยากจะตอบใจคุณแม่ที่มีชีวิตยุ่งๆ เหมือนเรา นอกจากจะทำให้ถูกปากคุณลูกแล้ว ยังทำให้ถูกใจคุณพ่อได้อีกด้วย จึงอร่อยและได้ประโยชน์กันทั้งครอบครัวเลยคะ

"อาหารที่ทำด้วยใจ นอกจากจะอึดท้องแล้วยังอึดใจได้ด้วยนะ"

เรามาทำอาหารให้คนที่เรารักทานกันเถอะคะ

แม่ตุ๊ก

เจ้าของเพจ LITTLE MONSTER



. คำนำแม่ nihonwa .

นิหน้าเองทำงานมาหลายอาชีพหลายบทบาทหน้าที่ แต่อาชีพที่นิหน้าภูมิใจและทุ่มเทให้ที่สุดก็คืออาชีพแม่ของลูกๆ ทั้งสองคน นิหน้าเชื่อว่าเราต่างก็อยากให้สิ่งที่ดีที่สุดกับลูก และลูกทำให้เราเป็นได้มากกว่าที่เคยเป็น ทำในสิ่งที่เราไม่คิดว่าเราจะทำได้ เพราะคำว่ารักที่มีให้เขาอย่างไม่มีเงื่อนไขใดๆ นิหน้าจากคนที่ไม่ค่อยได้ทำอาหาร (คือทำได้แต่ซั้เกียง ฮาฮา) พอมามีน้องแพท เมื่อเขาเริ่มทานอาหารเสริมตอน 6 เดือน นิหน้านั่งค้นหาข้อมูลอะไรที่ ดีที่เหมาะสมกับลูก เข้าครัวทำเองทุกครั้งเพื่อเอามาป้อนให้กับลูก มือไหนลูกทานหมดหัวใจ คนเป็นแม่ก็พองโต มือไหนลูกไม่ทานก็ต้องหาสูตรพลิกแพลงปรับเปลี่ยนจนเขาทานจนได้ และยิ่งพอเขาโตก็ทานอาหารได้เหมือนผู้ใหญ่มากขึ้นแต่เขาก็เลือกทานมากขึ้นเช่นกัน เรา จึงต้องหาสูตรอาหารที่อร่อยและมีประโยชน์มาให้เขาทาน จึงเป็นที่มาของหนังสือเล่มนี้ ที่นิหน้ากับพี่ตุ๊กใช้หัวใจในการรวบรวมเมนูอร่อยที่คุณลูกชื่นชอบและคุณแม่ชื่นใจ เพราะแม่หน้าตาจะดูท้อยากแต่เราปรับให้มันทำได้ง่ายภายในเวลาไม่นานใช้เพียงแค่หัวใจกับฝีมือ การทำอาหารเล็กน้อยก็ทำได้ เพราะนิหน้ากับพี่ตุ๊กเข้าใจหัวใจคุณแม่แล้วว่าบางทีเมนูในสมอง เราที่จะทำให้ลูกก็วนๆ อยู่ไม่ก็อย่าง เราสองคนจึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณแม่ ได้ สนุกกับการทำอาหาร และยังสามารถเปิดเป็นเมนูให้ลูกเลือกว่าอยากทานอะไร หรืออาจจะชวนลูกๆ มาทำอาหารร่วมกันเป็นกิจกรรมสนุกๆ ในครอบครัวก็ได้

ขอให้สนุกกับการเข้าครัวทำมี้ออร่อยให้ลูกนะคะ

แม่ นิหน้า

พีธีกร ผู้ประกาศข่าวกีฬา

คุณแม่ของน้องแพทริก-น้องริต้า



• คำแนะนำสำหรับคุณแม่เพื่อให้ลูกอ้วน อร่อย และมีประโยชน์ •

You are what you eat. เป็นคำที่เราได้ยินมานานแล้วนะคะ ซึ่งแปลว่า คุณทานอะไรเข้าไปคุณก็จะได้อย่างนั้น และนอกจากเราแล้วลูกก็จะทานอย่างที่เราทานด้วย เพราะฉะนั้นหากเราอยากให้ลูกทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ เราก็ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกก่อน ไม่ใช่สอนลูกให้ทานผักแต่แม่ขี้ผักออกตลอด หรืออยากให้ลูกทานผลไม้แต่แม่ไม่เคยทานให้เห็นเลย หรือแม่แต่พวกขนม ของหวาน น้ำอัดลม ทั้งๆ ที่เรารู้ว่าทานมากเกินไปก็ไม่ดีต่อสุขภาพ แต่เราก็มักอยากทาน และบางครั้งทานต่อหน้าลูก ลูกเห็นก็อยากจะทานบ้าง แล้วพอเราไปห้าม แนนอนลูกก็ต้องคิดว่าทำไมแม่กับพ่อยังทานได้เลย ทำไมเขาจะทานไม่ได้ โขคดีที่บ้านนี้หน้าไม่ค่อยทานของหวานๆ กัน อาหารส่วนใหญ่ก็ทานอาหารสุขภาพ เรื่องผลไม้ไม่ต้องพูดถึงชอบทานมากๆ ลูกก็เลยได้นิสัยทานผลไม้ ทานผัก และชอบทานของทานเล่นแบบแม่ ซึ่งนี่หน้าชอบทานพวกงาต้าอัดแท่ง ธัญพืชชอบกรอบ หรือพวกคอนเฟลลอคอลว๊ต น่องแพทก็เลยชอบทานอะไรเหมือนๆ นี่หน้าไปเองโดยไม่ต้องบังคับ

สิ่งสำคัญในการเลือกอาหารว่างหรือของทานเล่นให้ลูก คุณพ่อคุณแม่ควรคำนึงว่าเป็นของที่มีประโยชน์หรือไม่ อย่าลืมว่าแม่ลูกจะเป็นเด็กแต่การได้รับน้ำตาลจำนวนมาก หรือไขมันจำนวนมากก็ทำให้ลูกเป็นโรคอ้วนหรือไตของลูกจะทำงานหนักจนเป็นโรคไตในเด็กได้ เด็กๆ นั้นพอเห็นเพื่อนทานอะไรก็มักจะอยากทานบ้าง ตรงนั้นเราคงห้ามกันไม่ได้แต่ควรจำกัดปริมาณและอนุโลมให้เป็นครั้งคราว ไม่นำขนมลูกอมมาตุนไว้ในบ้าน เรื่องเหล่านี้เป็นหน้าที่ของคุณพ่อคุณแม่ที่ต้องดูแลเพื่อให้ลูกมีสุขภาพที่ดี ไม่ใช่ทานแต่ขนมจังก์ฟู้ดหรือไม่ยอมทานอาหารมื้อหลักซึ่งจะทำให้ขาดสารอาหารได้

ขอให้สนุกกับการเข้าครัวทำมืออร่อยให้ลูกนะคะ

แม่นิหน้า

พีธีกร ผู้ประกาศข่าวกีฬา

คุณแม่ของน้องแพทริก-น้องริต้า

เมนูของท่านเล่น

• ที่มีประโยชน์ •

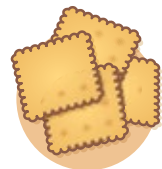
อาหารว่างหรืออาหารทานเล่นสำหรับลูกควรเตรียมไว้ให้แค่วันละครั้ง เพื่อไม่ให้รบกวนอาหารมื้อหลัก อาจเป็นช่วงมื้อบ่ายโดยอาจเป็นแครกเกอร์ เป็นแซนด์วิชที่ คุณแม่ทำเองง่ายๆ โยเกิร์ตผสมผลไม้แช่เย็นให้เหมือนไอศกรีม ผลไม้สดหรือปั่นเป็นสมูทตี้ หรืออาจจะลองทำขนมให้ลูกทานเองก็ได้ความภาคภูมิใจไปอีกแบบ คุณแม่ลองสูตรที่เราเตรียมมาให้ในหนังสือเล่มนี้ได้เลยคะ



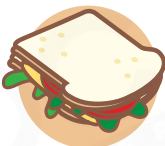
กล้วย



ชีส



แครกเกอร์



แซนด์วิช



โยเกิร์ตผสมผลไม้



สมูทตี้

• เสื่อลูกเป็นเด็กทานยาก •

เพราะลูกสาวเป็นเด็กทานยาก ตึกเลยมีเคล็ดลับช่วยให้ลูกทานข้าวที่เคยลองใช้ที่บ้านแล้วได้ผลมาแบ่งปันความรู้ให้คุณแม่ได้ลองนำไปปรับใช้กันค่ะ

I ทำอย่างไรให้ลูกทานข้าว I

1. ก่อนอื่นถ้าคุณแม่หรือคนที่ป้อนข้าวลูกเริ่มหิวให้ทานข้าวก่อนลูกได้เลย เพราะอาจต้องใช้เวลานาน คุณแม่อาจจะหิวและหงุดหงิดใส่ลูกได้ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ
2. ไม่ต้องบังคับลูกให้ทานข้าวมากเกินไป เพราะอาหารที่มีประโยชน์ไม่ได้มีแต่ข้าวเท่านั้น ถึงลูกจะไม่ชอบทานข้าวแต่ก็อาจจะชอบทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างอื่นก็ได้ ลองสลับสับเปลี่ยนอาหารให้หลากหลายดูนะคะ
3. อย่าให้ทานนมหรือขนมก่อนมื้ออาหารเพื่อลูกจะได้รู้สึกหิวก่อนมื้ออาหารนั้นๆ ความรู้สึกหิวนี้แหละจะเป็นตัวช่วยให้ลูกยอมหม่ำข้าวเลยทีเดียวนะ
4. เวลาไปซื้อข้าวให้ลูกมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในส่วนประกอบของเมนู เช่น ให้เขาเลือกผักหรือเนื้อสัตว์ที่จะนำมาประกอบอาหารสัก 1-2 อย่าง ยกตัวอย่าง ถ้าลูกเลือกแครอทเราอาจบอกลูกได้ว่าเมนูวันนี้จะมีแครอทเป็นส่วนผสมเป็นเมนูเฉพาะของหนูเลยนะจะ การให้ลูกได้เลือกเองและการบอกกล่าวถึงความจำเป็นจำของในเมนูนั้นๆ จะช่วยให้เขาสนใจอยากทานอาหารของเขามากขึ้นค่ะ
5. สร้างบรรยากาศในการทานให้สนุก เช่น อาจจะสร้างสถานการณ์สมมติว่าลูกเป็นเชฟ หรือนักวิจัยแยกแยะรสชาติได้ หรืออาจทำให้การทานเหมือนเกมหนึ่ง เช่น ให้ลูกลองหลับตาและชิมอาหารแต่ละชนิดดู ลองถามว่าสิ่งที่ทานไปนั้นคืออะไรก็ทำให้ลูกยอมทานข้าวได้ค่ะ
6. เมื่อถึงเวลาทานข้าวแล้วแต่ไม่ว่าจะทำอย่างไรลูกก็ไม่ทาน อย่าฝืนหรือบังคับจะทำให้เกิดความรู้สึกด้านลบในการทานนะคะ ให้คุณแม่เก็บกับข้าวที่กินทันที และคุณแม่ควรบอกลูกให้ทราบด้วยว่าเราจบทานมื้อต่อไปอีกทีเมื่อไร ถ้าไม่ทานตอนนี้ลูกอาจจะหิวนะคะ และก่อนจะถึงมื้ออาหารต่อไปนั้นเราไม่ควรให้ลูกทานนมหรือขนมเด็ดขาด ไม่งั้นลูกก็จะรู้สึกว่าการทานข้าวแต่ก็มีขนมทานอยู่ดี แล้วลูกก็ไม่ได้เรียนรู้เลยว่าความรู้สึกหิวนั้นเป็นอย่างไร

ให้ลูกได้ทานอาหารไปพร้อมๆ กับเราค่ะ ทานพร้อมหน้าพร้อมตากันนอกจากช่วยให้ลูกทานได้เยอะขึ้นยังเป็น การเพิ่มสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวอีกด้วยค่ะ



เมื่อลูกเป็นเด็กแพ้อาหาร

ปัญหาที่ปัจจุบันคุณพ่อคุณแม่หลายๆ คนต้องเจอคือ ลูกแพ้อาหาร ถ้าเจอตั้งแต่ก่อนขวบอาจจะเป็นการแพ้ผ่านนมแม่ หรือมาพบการแพ้ในช่วงเริ่มทานอาหารเสริมอายุ 6 เดือนขึ้นไป ในช่วงนี้จึงให้เริ่มป้อนก็เลยอย่างควรให้เวลาประมาณ 3-5 วันเพื่อดูว่าลูกแพ้หรือไม่ ไม่ควรทำอาหารผสมกันหลายๆ อย่างในครั้งเดียว เพราะหากลูกแพ้อาหารจะหาไม่เจอว่าลูกแพ้อะไร โดยเฉพาะอาหารกลุ่มเสี่ยง เช่น นมวัว ไข่ ถั่วเหลือง อาหารทะเล แป้งสาลี

ปกติแล้วหากเรารู้ว่าลูกแพ้อาหารชนิดไหนเราจะงดอาหารชนิดนั้นอย่างขมงวด พอครบขวบส่วนใหญ่อาการแพ้ก็อาจจะดีขึ้น แต่หากกินขวบแล้วอาการก็ยังไม่ดีขึ้นคุณแม่ก็ต้องงดอาหารที่ลูกแพ้ไปก่อน และลองให้ทานอีกครั้งตอนครบ 2 ขวบ ถ้ายังไม่หายก็ต้องรอไปอีกปี ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ ทุกปี โดยส่วนมากการแพ้อาหารจะหายได้ก่อน 5 ขวบ ยกเว้นการแพ้แบบรุนแรง เช่น แพ้ถั่ว แพ้อาหารทะเลรุนแรง อาการก็อาจจะอยู่ไปจนโตได้

การทดสอบว่าลูกเราแพ้อาหารชนิดไหนคุณแม่จะทดสอบได้หลายแบบ เช่น การทดสอบทางผิวหนัง (Skin Test) หรืออีกวิธีคือการเจาะเลือด แต่บางครั้งการทดสอบทั้งสองวิธีนี้อาจจะบอกได้ไม่ชัดเจนว่าหายจากอาการแพ้แล้วหรือไม่ แต่เมื่อลองให้ลูกทานของที่แพ้กลับกลายเป็นว่ายังมีอาการอยู่ เพราะฉะนั้นคุณแม่ต้องคอยหมั่นสังเกตอาการของลูกทุกครั้งทีเริ่มทดลองอาหารที่ลูกแพ้ว่ามีอาการผื่นขึ้น คลื่นไส้อาเจียน ถ่ายเป็นมูกเลือดหรือหายใจครืดคราดเวลาอนตอนกลางคืนหรือไม่

วิธีดูแลลูกที่แพ้อาหารเมื่อเริ่มเข้าโรงเรียน

เราควรสอนให้ลูกรู้ว่าตัวเองแพ้อาหารอะไร อะไรที่ทานได้และทานไม่ได้ และที่สำคัญคุณแม่ควรแจ้งกับคุณครูไว้ล่วงหน้า หากลูกมีอาการแพ้ที่รุนแรงมากอาจต้องเตรียมยาที่จะแก้ไขอาการแพ้ไว้ที่โรงเรียนด้วย เพราะอาการแพ้อาหารบางชนิด เช่น การแพ้ถั่ว แพ้อาหารทะเล บางคนอาจรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

ตัวช่วยสำหรับคุณแม่

ในเมนูที่เหมาะสมสำหรับเด็กแพ้อาหารและนมจะมีสัญลักษณ์นี้ปรากฏอยู่ด้านบนมุมขวามือของหน้ากระดาษค่ะ





เมื่อลูกไม่ทานผักผลไม้

มารู้จักธรรมชาติของเด็ก 2 ขวบกันก่อน

จากการศึกษาข้อมูลและงานวิจัยต่างๆ พบว่า จริงๆ แล้วในวัย 2 ขวบขึ้นไป เด็กส่วนใหญ่ชอบรสหวาน, ความต้องการสารอาหารจะลดลง, ประสาทสัมผัสในการรับกลิ่นและรับรสทำงานได้ดีขึ้น วัยนี้สามารถแยกแยะความชอบหรือไม่ชอบได้ เด็กๆ มักจะทำตามกันและจะยึดความชอบของตัวเองเป็นหลัก

สาเหตุที่อาจทำให้เด็กไม่ทานผัก ผลไม้

- ผักบางชนิดมีกลิ่นเฉพาะตัว เด็กไม่ชอบกลิ่นนั้นเลยไม่ทาน
- ผักบางชนิดมีรสขม ผลไม้บางชนิดมีรสเปรี้ยว เด็กไม่ชอบ
- ผักส่วนใหญ่มีเส้นใย การเคี้ยวหรือกลืนผักผิวสัมผัสของผักอาจทำให้รู้สึกไม่สบายคอ ไม่ชอบเคี้ยวนาน
- สีของผักไม่น่าทานโดยเฉพาะผักใบเขียว นอกจากนี้จะเขียวไม่น่าทานแล้วยังรสชาติไม่น่าอร่อยอีก
- ยังไม่กล้าลองทานผักชนิดใหม่ๆ หรือผักที่ไม่ बदละเฮียตเหมือนที่เคยทานตอน 1 ขวบ
- ไม่ทานเหมือนเพื่อนๆ ที่โรงเรียนอนุบาล

ผลเสียหากลูกไม่ทานผัก

- ทำให้ขาดแคลเซียมและวิตามินบางชนิด เช่น วิตามิน A, วิตามิน C และวิตามิน E
- ทำให้ท้องผูก เพราะผักและผลไม้มีเส้นใยช่วยในการขับถ่าย

วิธีแก้ปัญหากลูกไม่ทานผัก

จริงๆ แล้วไม่ใช่เรื่องที่ต้องแฉะต้องเครียดกับการที่ลูกไม่ทานผักในวัยนี้ ถ้าหากกังวลว่าลูกจะขาดวิตามิน ในท้องตลาดก็มีวิตามินรวมสำหรับเด็กขายอยู่มากมาย และหากลูกท้องผูกจากการไม่ทานผักและผลไม้ เราก็ปรับเมนูผักให้น่าทาน ให้ลูกลองทานผลไม้ใหม่ๆ บ้าง อย่างน้อยก็ต้องมีผัก ผลไม้สักอย่างที่ลูกยอมทานและช่วยให้หายท้องผูกได้

- ให้ลูกมีส่วนร่วมและสนุกในการทำอาหารที่มีผัก
- ทำอาหารให้ดูน่าทาน ทดสอบให้ลูกลองชิมหลายอย่างจะได้รู้ว่าลูกชอบทานรสอะไร เช่น ไม่ชอบรสเปรี้ยว ลองให้ทานแอปเปิลหวาน แดงโม สับปะรดหวาน, ไม่ชอบผักสีเขียวให้ลองทานผักทอง
- ทำเมนูอาหารให้รู้สึกว่ามีใช้ผักหรือผลไม้ แต่เป็นขนมหรือเป็นอาหารที่มีสีสันน่ารับประทาน
- พ่อแม่ต้องไม่เครียด เพราะลูกจะรับรู้ความรู้สึกของพ่อแม่ได้ เมื่อพยายามบังคับลูกอาจต่อต้านมากขึ้น แม้วันนี้เขาอาจจะยังไม่ทานแต่ในไม่ช้าเขาก็จะหันมาทานผักผลไม้ได้เอง

ตัวช่วยสำหรับคุณแม่

ในเมนูที่เหมาะสมสำหรับเด็กไม่ทานผักและผลไม้จะมีสัญลักษณ์นี้
ปรากฏอยู่ด้านบนเมนูขวามือของหน้ากระดาษค่ะ



"สุขใดเล่าจะเท่า
สุขที่เราเห็นลูก (ทานข้าว) อย่างมีความสุข"



• วิธีเลือกซื้อผักผลไม้ •

การจะเลือกซื้อผักมาประกอบอาหารหรือผลไม้มารับประทานให้เลือกที่สดๆ ไม่เหี่ยวและไม่ช้ำ ไม่มีคราบดินหรือคราบขาวของสารกำจัดศัตรูพืช หรือเชื้อราตามใบ ไม่มีกลิ่นฉุนแรงผิดปกติ หากผักผลไม้มีรูพรุนของหนอนแมลงกัดเจาะอยู่บ้างแสดงว่ามีสารพิษจากยากำจัดศัตรูพืชในปริมาณน้อย

ควรเลือกซื้อผักผลไม้ตามฤดูกาลจะได้ผักผลไม้ที่สด ราคาถูกและรสชาติดีกว่า และในการนำมาประกอบอาหารควรเลือกผักที่หลากหลายสลับเปลี่ยนกันไป เพื่อให้ได้รับประโยชน์ทางโภชนาการที่ครบถ้วน หากเป็นวัย 6-12 เดือน ควรเริ่มจากผลไม้ที่มีเนื้อนุ่ม หากเป็นผลไม้เนื้อแข็งควรนำมาหั่นและบดก่อน ผลไม้ประเภทเบอร์รี่ควรเริ่มให้ลูกทานหลัง 1 ขวบ เพราะลูกอาจจะแพ้ได้

การเลือกผัก



มันฝรั่ง

เป็นผักที่ให้ความหวานธรรมชาติ ให้เลือกที่เปลือกบาง มีตาน้อย เนื้อแน่น ไม่เหี่ยว



ฟักทอง

ฟักทองควรเลือกลูกที่มีน้ำหนักมาก ผิวเปลือกขรุขระ เนื้อจะแน่น



แครอท

แครอทหากเป็นแครอทออสเตรเลียรสชาติจะอร่อยกว่าแครอทไทย ดูที่แกนควรจะมีแกนเล็ก หัวเรียวยาว



มะเขือเทศ

เลือกที่ยังมีขั้วสีเขียวติดอยู่นิดหน่อย ผิวสีเป็นมัน มะเขือเทศที่สีแดงสดรสชาติจะจัดกว่าสีอ่อน



ผักกาดขาว

เลือกหัวอ่อนๆ ผิวเรียบไม่งอ



หอมหัวใหญ่

นำมาปรุงอาหารโดยเพิ่มรสหวานและความหอมธรรมชาติ ควรเลือกหัวแน่นๆ เปลือกแข็ง



กะหล่ำปลี

เลือกที่สีเขียวอ่อนๆ รสชาติจะดีกว่า



หัวไชเท้า

เรานำมาใช้เพิ่มความหวานธรรมชาติให้กับน้ำซุป เลือกหัวที่ไม่งอ ขนาดกลางๆ และยิ่งอ่อนๆ ผิวเรียบ

การเลือกผลไม้



ส้ม

สามารถนำมาคั้นน้ำเพื่อให้ลูกที่มีปัญหาการขับถ่าย แต่การจะนำส้มมาคั้นต้องเลือกที่ผิวบาง ผลกลมเป็น และต้องล้างเปลือกให้สะอาด เพราะบริเวณเปลือกเป็นส่วนที่สัมผัสพยาธิกำจัดศัตรูพืชมากที่สุด



โอวาคาโด

เป็นอีกหนึ่งผลไม้ที่อุดมไปด้วยไขมันดี มีรสชาติมันๆ เหมาะกับการมาทำอาหารให้ลูก สีผิวข้างนอกของโอวาคาโดจะต่างกันไปตามสายพันธุ์ วิธีเลือกโอวาคาโดมาทำอาหารเลยให้เลือกที่นิ่มเล็กน้อย ดูที่ขั้วถ้าเป็นสีเขียวแสดงว่าสุกพอดี ถ้าขั้วผลเป็นสีเขียวแสดงว่ายังดิบอยู่ ต้องนำมาบ่มก่อนจะทำอาหาร



กล้วยน้ำว้า

สามารถนำมาประกอบอาหารให้กับลูกที่เริ่มทานอาหารเสริมได้ หากกล้วยจะติดหวานให้นำมาบดผสมกับข้าว หรือน้ำนมที่ลูกทานจะช่วยลดความหวานลงได้ โดยเลือกกล้วยน้ำว้าที่เปลือกบาง ไม่มีเหลี่ยม เลือกที่สุกมาแล้วจะอร่อยกว่าที่นำมาบ่มให้สุก



แอปเปิล

เลือกแอปเปิลที่ผิวเรียบสวย ไม่มีรอยถลอก เนื้อแน่นและมีกลิ่นหอมของแอปเปิล และบริเวณขั้วต้องดูสดไม่เหี่ยวแห้ง



มะละกอ

ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ควรเลือกที่แก่จัด ผิวสีเขียวอมแดง



• วิธีการล้างผักผลไม้ •

ส่วนผสม



เบกกิ้งโซดา
1 ช้อนโต๊ะ



น้ำอุ่น 1 กระละมัง
(20 ลิตร)

วิธีการล้างผักและผลไม้

การล้างผักและผลไม้ให้สะอาดนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะสารพิษจากยากำจัดศัตรูพืชที่หลงเหลืออยู่ที่ผิวของผักหรือผลไม้อาจทำให้เกิดอันตรายกับลูกได้ วิธีล้างสารพิษจากผักและผลไม้ไม่มีประสิทธิภาพโดยไม่ต้องไปหาซื้อน้ำยาล้างผักผลไม้แพงๆ เพียงใช้ของที่สามารถหาซื้อได้ในท้องตลาดและราคาไม่แพง โดยการใช้น้ำอุ่นกับคาร์บอเนต (เบกกิ้งโซดา) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 1 กระละมัง (20 ลิตร) เช่นาน 15 นาทีแล้วนำไปล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษลงได้ถึงร้อยละ 90-95 ข้อจำกัดของการใช้เบกกิ้งโซดาคือ มีส่วนผสมของโซเดียมอยู่และอาจดูดซึมเข้าสู่ผักหรือผลไม้ และหากล้างไม่สะอาดการได้รับเบกกิ้งโซดาในปริมาณมากเกินไปอาจทำให้ท้องเสียได้

การปกกเปลือกหรือการลอกชั้นนอกของผักออก เช่น กระหล่ำปลี ถ้าลอกไปชั้นนอกออกจะปลอดภัยมากกว่า แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดจะช่วยลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 27-72

*ขอบคุณข้อมูลประกอบ

หนังสือการเลือกซื้อและล้างผักสดและผลไม้ให้สะอาดปลอดภัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
วิธีการล้างผักและผลไม้ให้ปลอดภัย จาก ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล

<http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9560000010741>

