

นึ่งถึงตำราอาหาร คัดถึงสำนักพิมพ์แสงแดด



บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์)
แขวงคลองจั่น เขตวังทองหลาง กทม. 10310
โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110 แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415
e-mail : marketing@sangdad.com www.sangdad.com

ISBN 978-611-7016-10-3



295.-

Savvy Mommy Menu

Savvy
Mommy
Menu

การเริ่มต้นทำเมนูเบรเช่ให้เด็ก

ขอสงวนลิขสิทธิ์ในเนื้อหาโดย ส.น.แสงแดด



แสงแดด

พิมพ์ครั้งที่ 4

Savvy
Mommy
Menu

เมนู เด็กแรกเกิด ก่อนถึงวัยเรียน





เมนูเด็กแรกเกิด
ก่อนถึงวัยเรียน



เมนูเด็กแรกเกิด ก่อนถึงวัยเรียน

ผู้เขียน

นลินี คูอมรพัฒนะ

สูตรอาหาร

ฝ่ายอาหารสำนักพิมพ์แสงแดด



สำนักพิมพ์แสงแดด



เมนูเด็กแรกเกิด ก่อนถึงวัยเรียน

ISBN 978-611-7016-10-3
พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2552
จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม
ราคา 295 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์ รองกรรมการผู้จัดการและผู้จัดการฝ่ายผลิต จิรนนท์ ทับเนียม
ผู้จัดการทั่วไปและบรรณาธิการสำนักพิมพ์ น่าน หงษ์วิวัฒน์ ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการชุดหนังสือ นลิน คูอมรพัฒนะ บรรณาธิการอาหาร ออบเชย อิ่มสบาย
ผู้ช่วยบรรณาธิการ บุปผา กิตติกุล กองบรรณาธิการ เขาวภา ขวัญดุขฎี, ศิริลักษณ์ รอดยันท,
จิราพร แก้วดวงเล็ก, กชนุช การุณรัตน์กุล

บรรณาธิการศิลป์ สามารถ สุดโต ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ พินศักดิ์ แก้วใหญ่

ศิลปกรรมและภาพประกอบ รัฐพล จันทโรโสภา แต่งภาพ สุจินต์ บัวเพ็ญ ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี,
อรุณลักษณ์ เปื้อนพินิจ พิสูจน์อักษร วัลยา ทับทิมศรี, นันทิดา สุวรรณาทิพย์ ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมั่นศรี,
ฉัตรชัย กางมันต์ ฝ่ายการเงิน ชลธิชา อ่วมด้วง, วรณี ทองสม, มลิวรรณ เจนจบ หัวหน้าสายส่ง ชามูชัย พยอม

ฝ่ายผลิต นากการ ขำชัยภูมิ, ยุทธชัย พิมพ์สาลี, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81 พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2803-2694-7

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ลาตพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวง/เขตวังทองหลาง กทม. 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415

e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414

ต่อ 404-405 แฟกซ์ 0-2538-7576

e-mail : sdbooks@sangdad.com



จากสำนักพิมพ์

เมื่อมีสมาชิกใหม่ในบ้าน ก็มักจะเรียกร้องความสนใจของพ่อแม่และคนในบ้านได้เสมอ เป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้นจริงๆ เมื่อมีมนุษย์อีกคนหนึ่งเพิ่มขึ้นในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นลูกคนที่เท่าไรของพ่อแม่ เขาก็จะเป็นศูนย์กลางของความรัก ความห่วงใย จากพ่อแม่ นับตั้งแต่วันที่แม่รู้ว่าตั้งครรภ์

ฉะนั้นพ่อแม่จะให้ความสำคัญและพิถีพิถันต่อการเจริญเติบโตของลูกในทุกขณะ เผื่อคอยสังเกตพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยด้วยความภาคภูมิใจ

แม่จะให้ความสำคัญกับเรื่องอาหารของลูกไว้ในลำดับต้นๆ เพราะหากลูกกินอาหารที่แม่จัดให้ได้ แม่ก็พอใจ แต่เมื่อใดที่ลูกไม่ยอมกิน ปัญหาจะเกิดขึ้นกับแม่ทันที

เพราะอาหารบ่งชี้ถึงสุขภาพของลูก อาหารนอกจากจะสัมพันธ์โดยตรงกับการเจริญเติบโตทางร่างกายแล้ว ยังส่งผลต่อการพัฒนาสมองน้อยๆ รวมทั้งมีผลต่อจิตใจของลูกด้วย

การที่แม่ได้ดูแลลูกอย่างใกล้ชิด ย่อมส่งผลดีต่อพัฒนาการในทุกๆ ด้านของลูกน้อย แต่บ่อยครั้งแม่ก็มักมีปัญหาและไม่สบายใจ ไม่เข้าใจในสิ่งที่ลูกแสดงออก โดยเฉพาะเมื่อลูกปฏิเสธอาหาร ซึ่งบ่อยครั้งแม่ไม่อาจสรรหาอาหารแปลกใหม่ที่เหมาะกับความต้องการในแต่ละวัยของลูกได้อย่างลงตัว

สำนักพิมพ์แสงแดด ได้รวบรวมพัฒนาการของลูกตั้งแต่แรกเกิดถึง 3 ขวบ พร้อมทั้งเสนอสูตรอาหารที่เป็นประโยชน์เพื่อลูกน้อย คอยเป็นพี่เลี้ยงที่ช่วยคิดจัดสรรอาหารให้สอดคล้องกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของลูก ช่วยเสนอแนวทางแก้ปัญหา หากลูกน้อยแพลงฤทธิ์ไม่ยอมกินอาหาร และคอยช่วยปลอบประโลมคุณแม่ที่เริ่มเหน็ดเหนื่อยกับฤทธิ์เดชของลูก

สำนักพิมพ์แสงแดด

กรกฎาคม 2552



สารบัญ

จากสำนักพิมพ์	5
อาหารเด็กวัยเจริญเติบโต (ตั้งแต่แรกเกิดถึง 3 ขวบ)	10



เมนูอาหารเด็กอายุ 4-11 เดือน

ข้าวครูด	52
กล้วยน้ำว้าครูด	53
ผักทองบด	54
ซูปร่มะเขือเทศ	55
ข้าวตุ๋นปลังผักรวมดับ	56
ไข่แดงบดกับผัก	57
ข้าวตุ๋นปวยเล้งเต้าหู้	58
ข้าวบดปลา	59
โจ๊กปลาตำลึง	60
มันฝรั่งบดกับปวยเล้งและแครอท	61
ข้าวต้มผักทอง	62
หมูกับผักและข้าว	63
ข้าวหมูบดกับผักใบเขียว	64
ข้าวตุ๋นเนื้อปลาและแครอท	65
มะกะโรนีน้ำหมูสับ	66
ไข่ตุ๋นปลังผัก	67
สตูดับไก่	68
มะละกอสุกตุ๋นกับน้ำส้มคั้น	69

เมนูอาหารเด็กอายุ 1-3 ขวบ

ต้ม ซุป

ไข่น้ำทรงเครื่อง	73
ต้มยำกุ้ง	75
ต้มยำปลาทอด	77
แกงส้มคุณหนู	79
ซุปข้าวโพด	81
ซุปเห็ด	83
ซุปเกี๊ยมอี	85

ผัด ย่าง ยำ

เต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง	87
ผัดบรอกโคลีต้บหมู	89
ผัดเปรี้ยวหวาน	91
ไข่ลูกเขย	93
หมูย่างคุณหนู	95
ยำคุณหนู	97

นึ่ง อบ

ปลาหม�นึ่ง	99
ไข่ตุ๋นต้บด	101
หมูอบน้ำส้มคั้น	103
หมูปั้นก้อนอบน้ำแดง	105
ผักโขมอบชีส	107



สารบัญ



ทอด

ปลาแท่งราดซอสเห็ด	109
ปลาทอดสาหร่าย	111
ปลาก้อนทอดราดซอสขาว	113
เทมปุระผัก	115
ปีกไก่ซ่อนผัก	117
ปลากะพงทอดราดน้ำปลา	119
ทอดมันข้าวโพดทรงเครื่อง	121

อาหารจานเดียว

ข้าวผัดอเมริกัน	123
ข้าวหน้าหมูทอด	125
ข้าวผัดผักห่อไข่	127
ข้าวผัด-ปลาแซลมอนย่าง	129
ข้าวต้มกุ้ง	131
สปาเกตตี้แฮม	133
เกี๊ยวห่อผัก	135
ผัดมะกะโรนี	137

ขนมหวาน

ขนมฟักทอง	139
วุ้นกะทิเอปี้ซี (ABC)	141
มรกตกรอบ	143
คุกกี้ผักโขม	145
คุกกี้ตัวเลข	147
คุกกี้ดาวและพระจันทร์เสี้ยว	149
ครีมพัฟ	151
คัพเค้กวันเกิด	153

เครื่องดื่ม

สับปะรดมิกซ์	154
มิลค์เชก	155
ไอซ์กล้วยหอม	156
มิลค์เชกสตอว์เบอร์รี่วานิลลา	157
คุกกี้เชก	158
พริชชีน้ำส้ม	159



อาหารเด็กวัยเจริญเติบโต

(ตั้งแต่แรกเกิดถึง 3 ขวบ)



อาหารของลูกแรกเกิดถึง 4 เดือน

เมื่อลูกถือกำเนิดมาจากครรภ์ของแม่ อาหารแรกที่ลูกควรได้รับ คือ น้ำนมจากอกแม่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ธรรมชาติให้มาพร้อมกับกำเนิดของมนุษย์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงเป็นเรื่องธรรมชาติของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ธรรมชาติได้สร้างคุณค่าในน้ำนมอย่างมหาศาลและเพียงพอที่จะเลี้ยงชีวิตน้อยๆของลูกให้เติบโต มีพัฒนาการที่สมบูรณ์อย่างเต็มวัยเท่าที่ลูกมนุษย์จะสามารถเป็นไปได้ ในน้ำนมแม่จึงมีสารอาหารที่ครบถ้วนในปริมาณที่พอเหมาะกับลูก มีภูมิคุ้มกันโรคและที่น่ายกย่องคือสารอาหารในนมแม่ยังเปลี่ยนแปลงไปตามความเหมาะสมที่จะเลี้ยงลูกในแต่ละวัยได้อย่างสมบูรณ์ จนลูกสามารถกินนมแม่เพียงอย่างเดียวโดยไม่ต้องเสริมอาหารอื่นใดได้นานถึง 6 เดือน จนกว่าอวัยวะต่างๆของลูกที่ใช้ในการย่อยอาหารจะแข็งแรง พร้อมทั้งจะรับอาหารชนิดอื่นได้ หลังจากนั้นน้ำนมแม่ก็ยังคงเป็นแหล่งอาหารเสริมที่สำคัญให้ลูกต่อไปได้อีกจนจนลูกอายุได้ 2 ขวบ ลูกที่มีโอกาสได้กินนมแม่เช่นนี้มักจะแข็งแรง ไม่อ้วน และไม่ผอมจนเกินไป

การเริ่มต้นให้ลูกได้ดูดนมจากอกแม่แต่เนิ่นๆนี้ จะมีผลดีต่อทั้งลูกและแม่ คือเป็นการช่วยเรื่องการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ของลูก และยังจะทำให้ลูกดูดนมได้ดีกว่าเด็กที่เริ่มดูดนมแม่ช้า ให้ลูกดูดนมแม่บ่อยๆตามที่ลูกต้องการใน 24 ชั่วโมงแรก และใน 3 วันแรกนี้ แม้ว่าลูก

จะเอาแต่นอน ก็ควรจะปลุกให้กินนมทุก 2 ชั่วโมง การให้ลูก

ดูดนมแม่เป็นการกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนในตัวของแม่ด้วย

ทำให้ร่างกายของแม่สร้างน้ำนมเร็วขึ้นและมีปริมาณมาก

พอกับความต้องการของลูก ทั้งยังช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก

ทำให้น้ำคาวปลาออกมาดี แม่จึงรู้สึก

ปวดมดลูกขณะให้นมลูก

การให้นมแก่ลูกในแต่ละครั้งนั้น ในน้ำนม

จะมีสารอาหารที่แตกต่างกัน น้ำนมระยะต้นหรือ

น้ำนมส่วนแรกที่ย่อยง่ายกว่าจะอุดมไปด้วย

โปรตีน น้ำตาลแล็กโทส น้ำ และสารอาหารที่

จำเป็นอื่นๆ น้ำนมระยะต้นจึงเป็นน้ำนมที่มีความ

เข้มข้นมาก ส่วนน้ำนมระยะท้ายจะมีไขมันมาก

กว่าน้ำนมระยะต้น ซึ่งเป็นส่วนที่ให้พลังงาน

ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของลูก





การให้นมแม่มีผลดีต่อทั้งแม่และลูก สรุปได้ดังนี้

ผลดีต่อลูก

- ด้วยสารอาหารที่มีอย่างเพียงพอในน้ำนมแม่จะทำให้ลูกเจริญเติบโตอย่างเป็นปกติ อาการเจ็บป่วยด้วยโรคของระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องร่วง ท้องเสีย หรือโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ เช่น โรคภูมิแพ้ จะเกิดขึ้นได้น้อยมาก
- ลูกได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณภาพ
- ช่วยให้ลูกเติบโต มีพัฒนาการทางร่างกายอย่างสมบูรณ์
- กระตุ้นการพัฒนาของระบบประสาทสมองและเรตินา เพิ่มไอคิว
- มีภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันการติดเชื้อหลายชนิด โดยเฉพาะระบบทางเดินอาหารและระบบหายใจ
- นมแม่ย่อยง่าย ดูดซึมง่าย ลดอาการท้องอืด ปวดท้อง และอาเจียน

ผลดีต่อแม่

- พลังงานในน้ำนมแม่ส่วนหนึ่งมาจากไขมันที่สะสมในร่างกายของแม่ การที่ลูกกินนมแม่จึงช่วยเผาผลาญพลังงานให้น้ำหนักตัวของแม่ลดลงกลับสู่ภาวะปกติได้เร็ว รูปร่างของแม่กลับสู่สภาพเดิมได้เร็ว
- ระยะเวลาปลอดจากการมีประจำเดือนเลื่อนห่างออกไป
- ช่วยในเรื่องการคุมกำเนิดทางอ้อม
- ลดอัตราการเสี่ยงต่อการตกเลือดหลังคลอด
- ช่วยให้นมลูกเข้าอยู่เร็ว ขณะที่ให้นมลูกจะเกิดการบีบรัดตัวของมดลูก การบีบรัดตัวที่รุนแรงและบ่อย ช่วยให้นมลูกเข้าอยู่ได้เร็วขึ้น
- การให้นมลูกสามารถยับยั้งการทำงานของรังไข่ ทำให้โอกาสเกิดมะเร็งลดลง เช่น โรคมะเร็งรังไข่ โรคมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก



เมื่อลูกอายุ 4 เดือน

ในวัย 4 เดือนนี้แม่หลายคนได้ให้อาหารเสริมแก่ลูกแล้ว แม้ว่าองค์การอนามัยโลกได้ทำการวิจัยและพบว่า ลูกไม่จำเป็นต้องกินอาหารใดๆ ที่นอกเหนือไปจากนมแม่จนกว่าลูกจะมีอายุ 6 เดือน เพราะในเวลานั้นร่างกายของลูกได้มีพัฒนาการจนพร้อมรับอาหารชนิดอื่น แต่การให้อาหารแก่ลูกในวัยนี้ ได้กลายเป็นความเคยชินที่ปฏิบัติกันมาจากรุ่นสู่รุ่นมานานแล้ว แม่หลายคนมักกลัวว่าหากให้อาหารเข้าไปลูกจะขาดสารอาหาร และจะกลายเป็นอุปสรรคต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตของลูก ความจริงแล้วหากจะให้อาหารกับลูกในวัย 4 เดือน ก็อาจเป็นไปเพียงเพื่อฝึกให้ลูกได้เรียนรู้ถึงรสชาติของอาหารอื่นๆ ที่แตกต่างจากนม เพื่อเตรียมพร้อมที่จะรับประทานอาหารเต็ม 1 มื้อเมื่อถึงอายุ 6 เดือน

อาหารที่จะให้ลูกในวัย 4 เดือนนี้ควรเป็นอาหารอ่อนๆ เช่น ข้าวต้มบดละเอียดกับน้ำซุป ให้มีลักษณะเหลวคล้ายน้ำนม ในครั้งแรกนี้ป้อนเพียง 1 ช้อนชา เมื่อร่างกายลูกยอมรับอาหาร จึงค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็น 1-2 ช้อนโต๊ะ การให้อาหารลูกนั้นควรให้อาหารชนิดเดียวกันตลอดสัปดาห์ โดยไม่ต้องปรุงรส เพื่อลูกจะได้รู้รสชาติและคุ้นเคยกับอาหารชนิดนั้นๆ และไม่ติดรสหวานหรือรสเค็ม หรือถ้าเป็นผลไม้อาจให้มะละกอสุกๆ ก๋วยเตี๋ยวกุ้งก๋วยเตี๋ยวสุกๆ ขูดเนื้อเล็กน้อยผสมกับน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ช้อนชา หรือน้ำส้มคั้น 1 ช้อนชาผสมกับน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ช้อนชา การให้น้ำส้มคั้นในเด็กเล็กต้องระวังในเรื่องความสะอาดอย่างยิ่ง เพราะถ้าไม่สะอาดพอ ลูกจะท้องเสียได้ การท้องเสียในเด็กทารกเป็นเรื่องที่เป็นอันตรายมากกว่าเป็นในผู้ใหญ่ เพราะลูกยังเล็ก ความต้านทานต่อสิ่งแปลกปลอมมีน้อย ร่างกายของลูกก็ยังไม่แข็งแรงพอที่จะรับความเจ็บป่วยได้มากนัก แต่ถ้าลูกไม่พร้อมที่จะรับอาหาร ก็ไม่ต้องบังคับ รออีกสัก 1-2 สัปดาห์ค่อยเริ่มใหม่ เพราะนี่เป็นเพียงประสบการณ์ที่แม่อยากจะสร้างให้ลูก ถ้าเป็นเรื่องโภชนาการแล้ว ลูกยังต้องการเพียงนมแม่เท่านั้น



อายุ 5 เดือน

จากเดือนที่ 4 ที่แม่ได้เริ่มให้อาหารเล็กน้อยๆกับลูก นับตั้งแต่ข้าวบดผสมน้ำซุป ข้าวบดกับไข่แดงต้มสุก กับตับต้มสุก กับปลาน้ำจืด หรือไก่ต้มหรือเนื้อสุก โดยเริ่มจากเพียง 1 ช้อนชา ในเดือนที่ 5 นี้ก็ค่อยๆเพิ่มอาหารสำหรับลูกจาก 1 ช้อนชาขึ้นมาเรื่อยๆจนเป็นครึ่งถ้วย และเป็น 1 ถ้วยเมื่ออายุครบ 6 เดือน ในระหว่างการให้อาหารเพื่อความคุ้นเคยนี้ ก็จะมีการให้ผักต้มจนนุ่มหลายชนิดหมุนเวียนสลับกันไปด้วย เช่น ตำลึง ฟักทอง ฟักเขียว กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก แครอท มะเขือเทศ บดผสมกับอาหาร ในเดือนนี้แม่จะให้น้ำผลไม้คั้น 1-2 ออนซ์ก็ได้

แม่ดูแลเรื่องอาหารให้ลูกน้อยเป็นอย่างดี และค่อยๆเพิ่มชนิดอาหารและผลไม้มาอย่างต่อเนื่อง ทำให้เดือนนี้ลูกรู้จักรสชาติของอาหารเพิ่มขึ้น แม้ว่าการกินอาหารของลูกยังเป็นเพียงอาหารเสริม แต่ในเดือนต่อไปลูกพร้อมที่จะกินอาหารแทนนมหนึ่งมื้อ



อายุ 6 เดือน

จากนี้ไปอาหารเสริมซึ่งก็คืออาหารชนิดต่างๆที่ลูกจะได้รับนอกเหนือไปจากนมแม่ต้องเข้ามามีบทบาทในการกินของลูกแล้ว เพื่อให้ร่างกายของลูกได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอต่อการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและสมอง ซึ่งในวัย 1-3 ขวบเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมและร่างกายเจริญเติบโต มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว การดูแลเรื่องอาหารเป็นความสำคัญอย่างหนึ่ง การขาดสารอาหารบางชนิดจะส่งผลต่อตัวลูก โดยเฉพาะธาตุเหล็กจะส่งผลเสียต่อพัฒนาการของลูกต่อเนื่องไปในอนาคตได้

ในช่วงนี้น้ำหนักของลูกจะเพิ่มขึ้นเดือนละ 400-500 กรัม นับว่าลูกโตขึ้นอย่างรวดเร็วมาก สารอาหารที่ได้จากน้ำนมแม่เพียงอย่างเดียวเหมือนที่ผ่านมา หรืออาจมีการเพิ่มอาหารอื่นๆอีกเล็กน้อย เริ่มไม่เพียงพอเสียแล้ว ด้วยวัยที่กำลังซุกซน กำลังเรียนรู้ และกิจกรรมที่เพิ่มขึ้นมากมาย ทำให้ลูกต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้น อาหารจึงต้องเข้ามามีบทบาทต่อการเจริญเติบโตของลูกอย่างจริงจังและต่อเนื่อง



นับว่าเป็นเวลาที่พอเหมาะพอดี เพราะในช่วงอายุนี้น้ำร่างกายของลูกได้สร้างน้ำย่อยสำหรับย่อยอาหารอื่นๆ ที่นอกเหนือไปจากน้ำนมแม่ได้แล้ว รวมทั้งกล้ามเนื้อสำหรับการบดเคี้ยวและการกลืนก็พร้อมที่จะฝึกการทำงาน พันลูกก็เริ่มต้นเหิงอกขึ้นมาแล้ว ลูกพร้อมที่จะรับอาหารแทนนมแม่ 1 มื้อ และเป็นเรื่องที่ดีที่แม่ได้ฝึกลูกให้ลูกได้เรียนรู้ถึงรสชาติอาหารชนิดต่างๆ มาบ้างแล้ว การให้อาหารจึงเป็นเรื่องง่ายๆ สบายๆ

เมื่อเริ่มให้อาหารลูก ควรให้อาหารแบบเดิมไปสัก 5-7 วัน เพื่อให้ลูกได้รับรสชาติของอาหารแต่ละอย่างเสียก่อน และยังเป็นทดสอบว่าลูกแพ้อาหารชนิดนั้นๆ หรือเปล่า หากมีอาการแพ้แสดงออกมาแม่ก็จะรู้ได้ จากนั้นจึงเปลี่ยนชนิดของอาหาร เมื่อแม่เริ่มให้อาหารแก่ลูก ต้องไม่ลืมว่าเป็นเรื่องใหม่ที่ร่างกายลูกจะต้องปรับตัว จึงควรค่อยเป็นค่อยไป อาหารเสริมควรเป็นอาหารอ่อนๆ กระเพาะของลูกยังใหม่ต่ออาหารเหล่านี้อยู่

อายุ 6 เดือน ลูกเริ่มนั่งได้ ทำให้แม่สามารถจัดที่นั่งสำหรับเด็กบนโต๊ะอาหาร เพื่อฝึกให้ลูกกินอาหารจากช้อน ขณะป้อน ลูกอาจจะแย่งช้อนจากมือแม่เพื่อจะกินเอง เพราะลูกรู้สึกว่ามันน่าจะสนุกกว่าถ้าจะได้ถือช้อนกินเอง ในเวลาอาหารหลายครั้งจึงต้องเกิดการหกละอะตัวลูกหรือเลอะโต๊ะกินข้าว แต่ก็คุ้ม เพราะเมื่อลูกโตขึ้นกว่านี้เขาจะสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ แม่อาจลดการยื้อแย่งช้อนของลูก ด้วยการหาผักผลไม้ เช่น แครอท แตงกวา ฝรั่ง ฯลฯ หั่นเป็นแท่งยาวพอ

เหมาะกับมือของลูกให้ลูกถือ แม่ถือโอกาสนี้ฝึกให้ลูกตีมนมจากถ้วยไปพร้อมกันได้เลย และค่อยๆให้ลูกเลิกกินนมจากขวดไปด้วย และถ้าแม่ใจแข็งพอที่ฝึกให้ลูกเลิกกินนมตอนกลางคืน ก็เริ่มได้เลยเช่นกัน

อาหารของลูกในช่วงวัยนี้ยังต้องบดละเอียดอยู่ เพราะฟันของลูกเพิ่งจะเริ่มขึ้น แต่ไม่ต้องเหลวเป็นน้ำ ให้เป็นอาหารที่มีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลว อาจเป็นข้าวบดใส่ปลาช่อนกินกับซूप ผักตำลึงบด หรือข้าวบดกับหมูสับละเอียดกินกับซूपฟักทองบด แล้วเปลี่ยนเป็นเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆสลับกันไป เพื่อลูกจะได้รับสารอาหารหลากหลายและได้รู้รสชาติของอาหารชนิดต่างๆ โดยในวัยนี้ลูกกินเนื้อสัตว์ได้ถึง 1 ช้อนโต๊ะ หรือไข่แดงต้มสุก 1 ฟอง จัดผักหั่นแว่น เช่น ฟักทอง แครอท กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี ฯลฯ ให้กับลูกด้วย ตอนนี้นักกินอาหารได้ถึง 1 ถ้วย แทนนม 1 มื้อได้อย่างสมบูรณ์แล้ว จัดหาผลไม้สุกที่เนื้อนุ่มย่อยง่าย เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก ขูดเนื้อ หรือกล้วยน้ำว้าสุกครูดเอาแต่เนื้อผสมน้ำให้เหลวลงเพื่อลูกจะได้กลืนได้ง่าย หรือผลไม้อื่นๆเป็นอาหารว่าง 1 มื้อ

อย่างไรก็ตามแม้ว่าลูกจะอายุ 6 เดือนแล้ว แต่ถ้าลูกไม่พร้อมจะรับประทานอาหาร เช่น ลูกไม่ยอมกลืน อมข้าว หรือบ้วนข้าวทิ้ง ก็ไม่ต้องไปบังคับ หยุดให้อาหารไปก่อน อีก 2-3 วันค่อยลองเริ่มต้นใหม่ ลูกอาจจะยังไม่พร้อม ไม่ชินกับอาหาร หรือลูกยังอาลัยอาวรณ์นมแม่อยู่ หรือร่างกายของลูก ลินสัมผัสรสอาหาร ยังไม่พร้อม แต่อย่างไรก็ตาม ในที่สุดลูกจะยอมรับอาหารได้เอง ขอให้แม่ใจเย็นๆ

อีกอย่างที่แม่ควรทำความเข้าใจและตระหนักว่า ใช้เวลาแห่งการกินอาหารของลูกเป็นเรื่องง่ายๆสบายๆ เพื่อทั้งแม่และลูกจะได้ไม่เครียด ฉะนั้นให้เลือกเวลาที่แม่สะดวกไม่เร่งรีบ แม่จะได้ค่อยๆป้อนอย่างใจเย็น ลูกจะได้กินอย่างสบายๆ บรรยากาศไม่เคร่งเครียด ให้อาหารแก่ลูกในเวลาเดียวกันทุกวัน เช่น เวลา 10 โมงเช้า หรือเที่ยงของวัน หรือตอนเย็น หากแม่ต้องทำงานในเวลากลางวัน เพราะลูกเองก็ต้องปรับตัวและปรับเวลาสำหรับกิจวัตรใหม่นี้เช่นกัน

การปรุงอาหารให้ลูกไม่ควรปรุงรสอาหารมาก ไม่ต้องใช้เกลือมาก เพราะไตของลูกยังไม่พร้อมทำงานหนัก ให้รสชาติของอาหารมาจากอาหารที่สดใหม่จะดีกว่า

ถ้ากลัวว่าลูกจะแพ้อาหารทะเล ก็ให้เริ่มจากปลาน้ำจืดก่อน เช่น ปลาช่อน ปลาเนื้ออ่อน ปลานิล ฯลฯ

แม้ว่าลูกจะโตพอที่จะกินอาหารหลักได้ 1 มื้อแล้ว แต่มีอีกอย่างที่เหลืยังคงเป็นการให้นมแม่เช่นเดิม ในน้ำนมแมียังคงมีสารอาหารที่ดีและเป็นประโยชน์กับลูกอย่างอเนกอนันต์ น้ำนมแม่จึงยังมีความจำเป็นกับลูก

การแพ้อาหาร

เมื่อพูดถึงการแพ้อาหารในเด็กเล็กๆ อาการแพ้อาหารเป็นสาเหตุใหญ่อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้ลูกไม่สบายตัวและเกิดอาการคันเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ การแพ้อาหารมีสาเหตุหลายประการ ความรุนแรงในการแพ้ก็แตกต่างกัน เด็กบางคนที่มีแม่แพ้อาหารบางชนิด ลูกก็มีโอกาสที่จะแพ้อาหารชนิดนั้นๆ ด้วย โปรตีนเป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่เด็กเล็กๆ แพ้ได้ง่าย

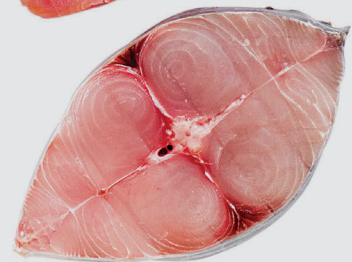
ในนมมีโปรตีน แต่โปรตีนที่ได้จากนมแม่จะไม่ทำให้เกิดการแพ้ เว้นแต่ว่าแม่ได้กินอาหารบางอย่างที่ลูกแพ้ แล้วให้ลูกกินนมแม่ ก็จะทำให้ลูกเกิดอาการแพ้ได้ มีเด็กหลายคนที่มีนมวัว ทั้งนี้เพราะกระเพาะอาหารของลูกยังไม่มีน้ำย่อยที่จะสามารถย่อยโปรตีนในนมวัวได้ จึงแสดงอาการแพ้ออกมา ความรุนแรงของอาการก็แตกต่างกันไป การหันไปดื่มนมถั่วเหลืองแทนจะลดอาการลงได้ แต่ถ้าลูกแพ่มากอาจต้องให้นมชนิดพิเศษที่ผ่านการย่อยโปรตีนให้มีขนาดเล็กลงแล้ว

ไข่ โดยเฉพาะไข่ขาว ซึ่งเป็นส่วนที่มีโปรตีนมาก มักทำให้เกิดภาวะแพ้ได้ ฉะนั้นในการเริ่มให้ไข่แก่ลูกควรเริ่มจากไข่แดงก่อน เมื่อให้ลูกกินไประยะหนึ่งแล้วไม่เกิดการแพ้ก็ค่อยเริ่มให้ไข่ขาวร่วมด้วย โดยเริ่มแต่น้อยก่อนจนกระทั่งให้ไข่ทั้งฟอง แต่ถ้าให้แต่ไข่แดงแล้วยังเกิดการแพ้ขึ้น ควรงดไข่ไปเลยจนกว่าลูกจะโตกว่านี้

อาหารทะเล เป็นอาหารที่มีการแพ้มาก แม้ในผู้ใหญ่เองก็แพ้อาหารทะเลได้มากเหมือนกัน เมื่อจะเริ่มให้อาหารประเภทปลากับลูก ควรให้ปลาน้ำจืดก่อน แล้วจึงค่อยให้ปลาทะเลทีละน้อย เมื่อลูกมีอายุ 10 เดือน หรือ 1 ขวบไปแล้ว ถ้าลูกไม่มีอาการแพ้ก็สามารถให้ต่อไป และค่อยลองเปลี่ยนเป็นอาหารทะเลชนิดอื่นๆ แต่ถ้าลูกแสดงอาการแพ้ ควรงดไปเลยจนกว่าลูกจะโตเลย 3 ขวบไปแล้ว อาจลองให้กินใหม่ได้ แต่ถ้ายังแพ้อีก ก็งดไปเลย เพราะลูกอาจแพ้อาหารทะเลจริงๆ

สำหรับอาหารประเภทแป้งและถั่วก็อาจมีการแพ้ได้เหมือนกัน แต่มีจำนวนน้อย แม่ต้องสังเกตว่าลูกเราแพ้อาหารชนิดไหน จะได้หลีกเลี่ยงเสีย

อาการแพ้อาหารในแต่ละคนจะแสดงออกไม่เหมือนกัน บางคนแพ้รุนแรง บางคนก็แพ้เพียงเล็กน้อย อาการที่แสดงออกมีตั้งแต่เป็นผื่นคัน บวมแดงตามใบหน้า ลำตัว บางคนจะไอ จาม คัดจมูก น้ำมูกใสไหลออกมา บางคนมีอาการบวมที่ปาก ตา แขน หน้าอกหายใจไม่สะดวก บางคนความดันต่ำลง ซึ่งถ้ารุนแรงก็ถึงกับช็อกได้ ซึ่งถ้าลูกแพ่มากควรปรึกษาไปพบแพทย์เพื่อแก้ไขทันที





อายุ 7 เดือน

ในวัย 7 เดือนนี้ กล้ามเนื้อมือและนิ้วพัฒนาขึ้น ลูกจึงสามารถหยิบจับของได้มั่นคงขึ้น และมักพิสูจน์สิ่งของเหล่านี้ด้วยการเอาเข้าปาก ฉะนั้นเมื่อถึงเวลาอาหาร ลูกจะรู้สึกสนุก เพราะมันเป็นเรื่องน่าสนใจอีกเรื่องหนึ่งที่ลูกเพิ่งค้นพบ เพราะนอกจากจะได้รสชาติของอาหารใหม่ๆ แล้ว ลูกก็อยากมีกิจกรรมร่วมกับแม่ด้วย มือของลูกจับช้อนได้ดีขึ้นกว่าเดือนที่แล้วอีกเล็กน้อย ลูกจึงอยากจะช่วยแม่ตักอาหารเพื่อกินเอง แต่ลูกยังไม่สามารถบังคับให้มือกับปากสัมพันธ์กันได้พอดี จึงเกิดการเลอะเทอะและก่อความวุ่นวายเล็กๆ น้อยๆ บนโต๊ะอาหารอยู่เสมอ แม่ต้องใจเย็นและยอมรับสถานการณ์เหล่านี้ด้วยความสงบ แม่อาจคิดหาเทคนิคเฉพาะตัวมาเพื่อแก้ปัญหาเหล่านี้ก็ได้ แต่ถ้าแม่แสดงความเดือดร้อนรำคาญหรือเอะอะโวยวาย ลูกอาจจะไม่สบายใจและไม่สนุกกับมื้ออาหาร เลยพาลไม่อยากกินอาหารได้ แม่ควรทำให้มื้ออาหารเป็นเวลาที่ดีเพื่อความสบายใจของลูก เพราะลูกกำลังฝึกควบคุมกล้ามเนื้อซึ่งจะเป็นพื้นฐานของการช่วยเหลือตัวเองต่อไป