

การรับประทานอาหารเพื่อ สุขภาพสำหรับเด็กอายุ

6 ถึง 24

เดือน

7

เริ่มต้น

แนะนำอาหารแข็ง



Department of Health

活出健康新方向
For health



เว็บไซต์สำหรับวัดใจ
<http://s.fhs.gov.hk/oxfsd>

ชมวิดีโอ



ในช่วงไม่กี่เดือนแรกของชีวิต ทารกสามารถทานได้แค่นมแม่เท่านั้น สำหรับแม่ของทารกที่ไม่สามารถให้นมแม่ได้หรือผู้ปกครองของทารกที่ตัดสินใจไม่ให้นมแม่ มีเพียงนมผงเด็กแรกเกิดเท่านั้นที่ทารกเหล่านั้นสามารถทานได้

ทารกส่วนใหญ่พร้อมที่จะลองอาหารแข็งเมื่ออายุเข้าถึงเดือนที่ 6 เนื่องจากระบบร่างกายและระบบการเจริญเติบโต

แผนพืชมนี้จะช่วยให้ท่านเตรียมพร้อมสำหรับการแนะนำอาหารแข็งให้กับทารกของท่าน

สารบัญ

แนะนำอาหารแข็งที่อายุประมาณ 6 เดือน 3

ทารกพัฒนาทักษะการกิน 4-5

ท่านจะรู้ได้อย่างไรว่าทารกของท่านพร้อมที่จะทานอาหารแข็งแล้ว 6

ตัวเลือกอาหารใดบ้างที่เหมาะสมกับทารกในการเริ่มต้นการกิน 7



วิธีการเตรียมอาหารให้กับทารก 8

คำถามพบบ่อย เกี่ยวกับอาหารครั้งแรก 9

การเตรียมความพร้อมสำหรับมืออาหาร 10-11

ผู้ปกครองควรป้อนอาหารทารกด้วยช้อนอย่างไร 12-13

เราจะสามารถทำให้มืออาหารเป็นเวลาที่น่าสนุกได้อย่างไร 14

การเข้าใจสัญญาณของทารกเวลาหิวและอิ่ม 15-17

อาหารและเครื่องดื่มที่ทารกควรหลีกเลี่ยง 18

ทารกและการแพ้อาหาร 19



แนะนำอาหารแข็งที่อายุประมาณ 6 เดือน

หนูอายุ 6 เดือน หนู
ต้องทานอาหารอื่น
เช่นกัน

เพื่อตอบสนองความต้องการทางโภชนาการของทารก

- หลังจากอายุ 6 เดือน ทารกมีความต้องการธาตุเหล็กมากขึ้น ซึ่งนมแม่เพียงอย่างเดียวไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางโภชนาการของพวกเขาได้
- นอกจากนมแม่หรือนมผงเด็กแรกเกิดแล้ว ทารกยังต้องการอาหารที่หลากหลายที่ให้ความหลากหลายด้านโภชนาการเพื่อสนับสนุนการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของพวกเขา



เพื่อรักษาอัตราการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของทารก

- การทานอาหารแข็งช่วยให้ทารกพัฒนาการทักษะการเคี้ยว
- กาบ่อนอาหารที่หลากหลายแก่ทารก เนื้อสัมผัสและรสชาติของอาหารจะช่วยให้พวกเขาอมรับอาหารของครอบครัวได้ง่ายขึ้น
- ทารกนั้นมีโอกาสน้อยในการเป็นคนเลือกกินหากพวกเขาไม่ประสบการณ์กับอาหารที่หลากหลายมาก่อน



เพื่อเป็นการปกป้องทารกจากอาการภูมิแพ้
ห้ามให้อาหารแข็งใด ๆ แก่พวกเขา ก่อนอายุ 4 เดือน

อะไรจะเกิดขึ้นหากมีการแนะนำอาหารแข็งให้แก่ทารกล่าช้า

ความเสี่ยงต่อปัญหาด้านโภชนาการ
ทารกอาจไม่ได้รับสารอาหารเพียงพอ เช่น
ธาตุเหล็กและสังกะสี ต่อการเจริญเติบโต
พัฒนาการและสุขภาพ

ปัญหากับลักษณะนิสัยการทานอาหาร
ในอนาคตพวกเขาอาจไม่ยอมรับอาหารที่หลากหลาย
และอาจกลายเป็นคนเลือกกิน บางคนอาจปฏิเสธ
อาหารที่มีเนื้อหยาบ



ทารกพัฒนาทักษะการกิน

ทารกยังคงพึ่งนมแม่หรือนมผงเด็กแรกเกิดอยู่ในขณะที่มีการแนะนำอาหารแข็งให้ พวกเขาจะค่อย ๆ ดื่มนมน้อยลงในขณะที่ปรับตัวในการทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย ในช่วงอายุประมาณ 2 ขวบ เด็ก ๆ ส่วนใหญ่จะทานอาหารพร้อมกับครอบครัวและทานอาหารของครอบครัวด้วย



ทารกเปลี่ยนวิธีการทานอาหารของพวกเขาได้อย่างไร

ในช่วงแรก



สองปี

การดูดนมแม่หรือนมผงเด็กแรกเกิด

การทานจากช้อนหรือการใช้นิ้วป้อนตัวเอง

การเรียนรู้ที่จะใช้ถ้วย

การป้อนตัวเองด้วยช้อนและการทานอาหารกับครอบครัว

ทารกยอมรับเนื้อสัมผัสใหม่ของอาหารได้อย่างไร

ในช่วงแรก



สองปี

เนื้อเรียบและข้น

อาหารที่หนาขึ้น แข็งขึ้น

อาหารที่นุ่ม บดหรือสับ

ตัดอาหารให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ

สร้างตัวอย่างที่ดีสำหรับทารก

ทารกมีแนวโน้มในการเลียนแบบพฤติกรรมกรรมการทานและตัวเลือกอาหารของผู้ปกครอง เพื่อช่วยให้ทารกของท่านสร้างลักษณะนิสัยการทานอาหารที่ดี ท่านควร:

- 🥕 ทานอาหารให้ถูกสัดส่วนและจำกัดของขบเคี้ยวที่มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน เกลือสูง ออกกำลังกายเป็นประจำ และรักษาวิถีการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดี
- 🥕 ให้ทารกได้ลองอาหารที่ท่านชอบรวมไปถึงอาหารที่ท่านไม่ชอบด้วย
- 🥕 หลีกเลี่ยงการให้ความคิดเห็นที่เป็นลบต่ออาหาร



พัฒนาทักษะใหม่

ทารกไม่เพียงแต่รับสารอาหารต่าง ๆ จากอาหาร แต่ทารกยังได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ด้วย

เรียนรู้ที่จะเคี้ยว

- 🍎 พัฒนาความสามารถของทารกในการเคี้ยวและกลืน

เรียนรู้ที่จะยอมรับความแตกต่างของรสชาติอาหาร

- 🍎 การลองอาหารใหม่ ๆ จะทำให้ทารกได้เรียนรู้รสชาติของอาหารที่แตกต่างกัน
- 🍎 การดูแลความสนใจในอาหารของทารก

การพัฒนาทักษะการทานอาหารด้วยตัวเอง

- 🍎 ทารกเรียนรู้การทานอาหารด้วยช้อนและการดื่มจากถ้วย
- 🍎 ทารกเรียนรู้ที่จะป้อนอาหารตัวเอง

ทานอาหารแบบครอบครัว

- 🍎 ทารกเรียนรู้ที่จะทานอาหารอย่างเหมาะสมบนโต๊ะอาหาร
- 🍎 ทารกเรียนรู้ที่จะทานอาหารเพื่อเข้าสังคม

การพัฒนาความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว

- 🍎 การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในช่วงการป้อนอาหารช่วยเพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็ก
- 🍎 การทานอาหารร่วมกันช่วยให้ท่านและทารกของท่านเพลิดเพลินไปกับเวลาครอบครัวที่มีความสุข



ท่านจะรู้ได้อย่างไรว่าทารกของท่านพร้อมที่จะทานอาหารแข็งแล้ว



บุตรของท่านสามารถลองอาหารแข็งหากเขามีสัญญาณดังนี้:

ชมวิดีโอ



s.fhs.gov.hk/d1m2u



การเคลื่อนไหวต่าง ๆ



การนั่งหลังชนกับพนักพิงของเก้าอี้



การตั้งศีรษะขึ้น



การใช้มือเอื้อมจับวัตถุ



พฤติกรรมกรรมการทานอาหาร



การแสดงความสนใจในอาหาร



การอ้าปากสำหรับช้อน



การปิดริมฝีปากบนช้อน



สามารถที่จะกลืนอาหารได้



ช่วงอายุที่ทารกจะแสดงสัญญาณเหล่านี้มีความแตกต่างกันออกไปในระดับสูง แต่ทารกส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมเหล่านี้ในช่วงอายุประมาณ 6 เดือน

ปรึกษากับแพทย์หรือพยาบาลของท่านหากทารกของท่านไม่แสดงสัญญาณเหล่านี้เมื่อเขามีอายุได้ 7 เดือน

ประเด็นสำคัญต่าง ๆ เมื่อเริ่มต้นการป้อนอาหารแข็งให้กับทารก



ทารกยังคงพึงพาการป้อนนม อย่าหยุดการให้นมในช่วงนี้



ให้อาหารชิ้นแก่ทารก 30 นาทีก่อนเวลาให้นมปกติ



ในการเริ่มต้น ให้อาหารชิ้น 1-2 ชิ้นซ้ำแก่ทารกในเวลานั้นแล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนขึ้นหากทารกทานได้ดี



ตัวเลือกอาหารที่เหมาะสมประกอบไปด้วย: อาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก เช่น เนื้อบด ไข่ ซีเรียลข้าวเสริมธาตุเหล็ก ถั่วแห้งบด รวมถึงผักและผลไม้บดที่เหมาะสมด้วย



หลังจากได้ลองอาหารอ่อนและเหลวแล้ว ทารกสามารถลองอาหารที่มีเนื้อสัมผัสหนาขึ้นได้



ให้ทารกดื่มน้ำระหว่างมีอาหารได้หากจำเป็น

ตัวเลือกอาหารใดบ้างที่เหมาะสมกับทารกในการเริ่มต้นการกิน

อาหารประเภทแรกที่เริ่มต้นควรเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก และเนื้อสัมผัสควรอ่อนนุ่มสำหรับทารกในการกลืน เลือกอาหารที่อ่อนและสามารถทำให้อยู่ในลักษณะขุ่นเหลวได้

ชมวิดีโอ



s.fhs.gov.hk/5zj3e

ธัญพืช

ซีเรียลข้าว
ซีเรียลข้าวสาลี โจ๊ก



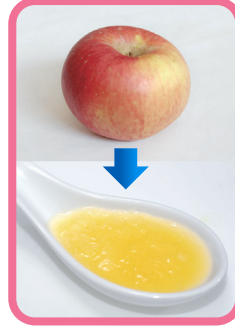
ผักที่สามารถบดได้ง่าย

ผักทอง ผักขมจีน ผักขม
มันเทศ



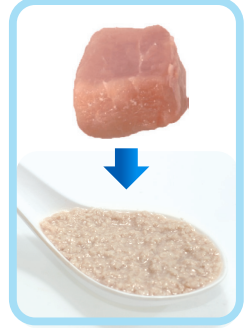
ผลไม้สุกและผลไม้อ่อน

กล้วย ลูกแพร์ ลูกพีช
แอปเปิ้ล มะละกอ



เนื้อสัตว์ ปลา หรือไข่

เนื้อสัตว์ ไข่แดง ปลา
เนื้อหมูหรือตับไก่



- ไม่มีคำแนะนำสำหรับอาหารเฉพาะใด ๆ หากอาหารนั้นอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก
- ท่านอาจให้ซีเรียลข้าวเสริมธาตุเหล็กก่อนในช่วง 3 ถึง 4 วัน และหลังจากนั้นก็เพิ่มเนื้อสัตว์ ผักหรือผลไม้บด ท่านสามารถป้อนเขาได้เลยหรือจะผสมกับซีเรียลข้าวตอนเสิร์ฟก็ได้
- ให้ทารกลองทานผักต่าง ๆ ในช่วงเริ่มต้นเพื่อที่พวกเขาจะได้ยอมรับผักและผลไม้อื่น ๆ ได้ง่ายมากขึ้น

อาหารแรกที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก

- ให้อาหารทารกที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก เช่น ไข่ ผักใบเขียวเข้ม ตับ เต้าหู้ ถั่วเลนทิลและปลา อาหารเหล่านี้สามารถบดได้ง่าย ท่านสามารถให้เนื้อสัตว์หรือปลาได้หากมีการบดอย่างดีแล้ว
- กินอาหารเหล่านี้หนึ่งช้อนโต๊ะ เช่น ไข่แดงหรือตับ โดยทำให้อยู่ในรูปการบดหรือการกวนกับนม
- หรือผสมอาหารเหล่านี้กับโจ๊ก ซีเรียลสำหรับเด็กทารก เป็นต้น
- กรุณาอ้างอิงถึง "คู่มือการวางแผนมื้ออาหารเพื่อสุขภาพทั้ง 7 วันสำหรับเด็กอายุ 6 ถึง 24 เดือน"

วิธีการเตรียมอาหารให้กับทารก

เครื่องมือ

ใช้ที่ขูด ที่กรองหรือตะแกรงหรือเครื่องปั่นที่ดีเพื่อเตรียมอาหารขั้นสำหรับทารกของท่าน:

อาหารทารกแบบ DIY

มาเรียนรู้วิธีการทำซूपข้น
กันเถอะ!



อาหารที่เหมาะสม	วิธีประกอบอาหาร	อาหารบด
โจ๊กข้าว ถั่ว ต้มสุก ไข่ต้มสุก ➡ ประกอบอาหารและหั่นเป็นชิ้น	เล็กๆ อย่างดี บดชั้นที่ หั่นผ่านที่กรองด้วย ข้อน/แท่งไม้	 ➡ 
ผักต่าง ๆ เช่น ฟักเขียว แครอท ➡ ประกอบอาหารจนอ่อน	ให้บดจนข้นโดยการ ใช้ที่บดหรือการกดผ่าน ที่กรอง	 ➡ 
ผลไม้	ขูดด้วยข้อนเพื่อให้มี ลักษณะข้น เพื่อเนื้อ สัมผัสที่ดีขึ้น ให้กดผ่าน ที่กรอง	 ➡ 
ไข่แดง (ไข่ต้มแข็ง)	บดไข่แดงที่ต้มให้ละเอียด ด้วยส้อม เติมน้ำอุ่นลง ไปเพื่อสร้างเนื้อสัมผัส ที่อ่อนนุ่ม	 ➡ 

วิธีทำซีเรียลข้าว:

1. ตักซีเรียลข้าวสำหรับทารกหนึ่งถึงสองช้อนชาลงไปในถ้วยที่สะอาด
2. คลุกเคล้าให้ดีกับน้ำอุ่น นานนมแม่หรือน้ำนมผงเด็กแรกเกิด
3. ปรับเปลี่ยนปริมาณของน้ำหรือน้ำนมเพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสที่เหมาะสม

ชมวิดีโอ



s.fhs.gov.hk/z9yiz

สำหรับรายละเอียด กรุณาอ้างอิงถึง "คู่มือการวางแผนมื้ออาหารเพื่อสุขภาพทั้ง 7 วันสำหรับเด็กอายุ 6 ถึง 24 เดือน"

คำถามพบบ่อย เกี่ยวกับอาหารครั้งแรก

1. ซีเรียลข้าวเป็นอย่างไรเมื่อมีการเปรียบเทียบกับโจ๊กข้าว

- ซีเรียลข้าวหรือซีเรียลสำหรับทารกนั้นเสริมด้วยธาตุเหล็กซึ่งไม่มีในโจ๊ก
- ซีเรียลข้าวนั้นเป็นทางเลือกที่สะดวกสำหรับผู้ปกครองบางท่าน เมื่อถึงเวลาที่ทารกต้องได้ลองทานอาหารแข็งครั้งแรก;
- เมื่อทารกเคยชินกับอาหารชั้นและมีความต้องการอาหารชั้นมากขึ้น ผู้ปกครองสามารถให้โจ๊กที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก อาหารที่มาจากตะกร้าอาหารของครอบครัวให้กับพวกเขาได้
- ธาตุเหล็กที่ได้จากไข่แดง ดับ ผักใบเขียว เต้าหู้ ปลาและเนื้อสัตว์สามารถดูดซึมได้ง่าย การเปลี่ยนรสชาติและเนื้อสัมผัสของโจ๊กยังสามารถช่วยให้พวกเขาปรับการทานอาหารที่แตกต่างกันได้และช่วยพวกเขาในเรื่องการเคี้ยวด้วย



ผักอโรยจิ้ง อร่อย
อร่อย!

2. ผักใบเขียวเหมาะสำหรับเด็กทารกหรือไม่



- ผักใบเขียวอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน เหล็ก แคลเซียม และไฟเบอร์ซึ่งเป็นสารอาหารสำหรับการเจริญเติบโตของทารก
- ผักใบเขียวนั้นไม่ได้มีรสหวานเท่ากับฟักทองหรือแครอท แต่ทารกส่วนใหญ่ยอมรับมันได้อย่างดี

3. แม่ควรให้น้ำนมแม่ต่อไปหรือไม่ในขณะที่มีการแนะนำอาหารแข็ง

- แม่ควรให้นมแม่ต่อไป น้ำนมแม่จะให้สารอาหารแก่ทารกและปกป้องเขาจากการติดเชื้อได้อย่างต่อเนื่อง การให้นมแม่ไปพร้อมกับการแนะนำอาหารแข็งยังลดความเสี่ยงของทารกในการก่อภูมิแพ้และโรคแพฏภูมิคุ้มกันตนเอง เช่น โรคเบาหวานชนิดที่ 1



4. ทารกต้องเปลี่ยนนมผงเด็กแรกเกิดเป็น "หมายเลข 2" หลังจาก 6 เดือนหรือไม่

- ไม่จำเป็น ทารกสามารถได้รับนมผงเด็กแรกเกิด "หมายเลข 1" ที่พวกเขาคุ้นชินต่อไปได้ หรือจะเปลี่ยนเป็น "หมายเลข 2" ก็ได้ถ้าผู้ปกครองเลือกที่จะเปลี่ยน
- ทารกสามารถได้รับสารอาหารที่เพียงพอจากนมแม่หรือนมผงเด็กแรกเกิดเพิ่มจากอาหารที่ประกอบด้วยทานค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย

การเตรียมความพร้อมสำหรับมื้ออาหาร

หากมีการเตรียมการ เวลามื้ออาหารของท่านและทารกสามารถเป็นช่วงเวลาที่น่าสนุกมากขึ้นได้

สี่ขั้นตอนของการเตรียมการสำหรับเวลามื้ออาหาร

1. "อุ่นเครื่อง" ทารกของท่าน



ก่อนการป้อนอาหาร ทำความสะอาดมือและใบหน้าของทารกของท่าน มีกิจกรรมแบบปกติ เช่น ใส่ผ้ากันเปื้อนเด็กให้เขา พูดคุยกับเขา

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ทารกได้รู้ว่า " ถึงเวลาสำหรับมื้ออาหารแล้ว" ซึ่งช่วยให้พวกเขามั่นเป็นกิจวัตรประจำวัน



ล้างมือ ใส่ผ้ากันเปื้อน
นั่งบน เก้าอี้สูง หนูรู้ว่า
หนูกำลังจะได้กินข้าว



2. กำจัดสิ่งรบกวนต่าง ๆ



ปิดทีวีและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และเก็บของเล่น



รักษาความสนใจของทารกให้อยู่กับท่านและการรับประทานอาหาร

วัตถุประสงค์:

วัตถุประสงค์: เพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดจากการทานอาหารไปพร้อมกับการเล่นของเล่นหรือดูทีวี เช่น



การทานมากเกินไปเพราะมีสิ่งรบกวน



ทารกที่โตกว่าจะมุ่งความสนใจไปที่การดูทีวีและทานน้อยลง



ทารกน้อยจะมีความสนใจในการทานอาหารด้วยตัวเองน้อยลง

แม่จ๋า มือของหนูสะอาดแล้ว
หนูพร้อมกินแล้วค่ะ!

3. เตรียมตัวท่านเองให้พร้อม



ทารกของท่านทานในสิ่งที่เขาต้องการ จึงไม่ต้องกังวลว่าเขาจะทานอาหารปริมาณเท่าไร



เตรียมการสำหรับความเลอะเมื่อทารกของท่านเรียนรู้ที่จะทานอาหารด้วยตัวเอง เช่น ปูพื้นด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์





4. ทำนั่ง



ให้ทารกของท่านนั่งบนเก้าอี้ปกติ



นั่งแบบหันหน้าเข้าหากันกับทารกของท่านในระดับที่เท่ากันเพื่อส่งเสริมการสื่อสาร

วัตถุประสงค์:

วัตถุประสงค์: พ่อหรือแม่สามารถสังเกตทารกได้ง่ายขึ้น



วิธีที่เขาทาน



วิธีที่เขาตอบโต้กับอาหารใหม่



ความตั้งใจในการทานอาหารด้วยตนเองของเขา



ไม่ว่าเขาจะอึดหรือหิว

นั่งหันหน้าเข้าหาทารกและตอบสนองความต้องการของเขาสามารถทำให้เขารู้ถึงคุณค่าในตนเอง

เก้าอี้สูง



หลีกเลี่ยงการรื้อทารกไว้บนเก้าอี้สูงเป็นเวลามากกว่า 1 ชั่วโมง

โดยการมีความคุ้นชินกับการนั่งในตำแหน่งและที่นั่งปกติสำหรับการป้อนอาหาร ทารกน้อยจะมีความสัมพันธ์กับการนั่งบนเก้าอี้ตัวนั้นและ "ถึงเวลาอาหารแล้ว" ซึ่งช่วยให้ทารกเตรียมพร้อมและจัดการตนเองในช่วงมืออาหารได้

ที่นั่งควรมีความปลอดภัยและสบายโดยเก้าอี้สูงหรือเก้าอี้เสริมนั้นเหมาะสมอย่างมาก

เก้าอี้บูสเตอร์



มีเพียงถาดอาหารที่ติดกับเก้าอี้เท่านั้น ทารกจึงสามารถเอื้อมมือถึงอาหารและป้อนอาหารตนเองได้อย่างง่ายดาย

ผู้ปกครองควรทราบในสิ่งต่อไปนี้หากทารกได้รับการป้อนอาหารในตำแหน่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

การนั่งบนตักของท่าน



อาจจะเป็นการยากสำหรับท่านและทารกในการมองเห็นหน้ากันและกัน

บนเสื่อปูพื้น



การป้อนอาหารอาจทำได้ยากเมื่อเขาคลานหรือเดิน ซึ่งเป็นการยากสำหรับพวกเขาในการสร้างนิสัย "การนั่งและทานอาหาร"

บนรถเข็นหรือรถหัดเดินของเด็ก



ทารกสามารถปีนออกจากรถเข็น หรือเคลื่อนไหวไปรอบ ๆ ด้วยรถหัดเดิน พวกเขาจะไม่ได้เรียนรู้การนั่งลงเพื่อทานอาหาร

ผู้ปกครองควรป้อนอาหารทารกด้วยช้อนอย่างไร

ช้อนเด็ก



ท่านจะป้อนอาหารทารกของท่านด้วยอาหารแข็งได้เมื่อไหร่

- 🍏 ให้อาหารแข็งกับทารกเมื่อเขาผ่อนคลาย หากเขามีอาการหิวหรือร้องไห้มากจนเกินไป เขาจะไม่อดทนต่อการลองทานอาหารแข็ง
- 🍏 ให้อาหารชิ้นกับเขาด้วยปริมาณน้อย ๆ ก่อนเวลาป้อนปกติ 30 นาที เมื่อเขามีอาการหิวเล็กน้อย
- 🍏 ให้ทารกของท่านได้ลองอาหารใหม่ ๆ ในช่วงเวลากลางวัน ซึ่งมันจะง่ายกว่าในการสังเกตการตอบสนองใด ๆ

วิธีการป้อนอาหารชิ้นแก่ทารกของท่าน:



เตรียมความพร้อมให้
กับทารกของท่านและ
นำเขาไปยังที่นั่ง
(กรุณาอ้างถึง p.10)



ให้ทารกของท่าน
เห็นอาหารที่อยู่ใน
บนช้อน



เมื่อเขาอ้าปาก
ให้ป้อนเขาและค้าง
ช้อนไว้ที่ระดับนั้น



เมื่อเขาปิดปาก
ให้เอาช้อนออกอย่างอ่อนโยน
ไม่ควรเทอาหารลงไปปากของเขา



คำแนะนำ:

1. หากทารกของท่านไม่สามารถกลืนอาหารชิ้นได้หรือเขา
ผลึกช้อนออกด้วยลิ้นของเขา แสดงว่าเขายังไม่พร้อม
สำหรับอาหารแข็ง ให้ลองอีกครั้งในสัปดาห์ถัดไป
2. ทารกน้อยอาจทำอาหารหล่นบ้างจากข้าง ๆ
ปากของเขาในตอนแรก ซึ่งจะดีขึ้นเรื่อย ๆ ตามการค
ววมกลืนเนื้อในช่องปากที่เพิ่มขึ้นของเขา



ปริมาณที่ให้

- 🍎 เริ่มต้นด้วยอาหารชั้น 1-2 ช้อนชาวันละครั้ง
- 🍎 ให้เพิ่มขึ้นได้หากทารกของท่านรู้สึกสนุก ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณและความบ่อย
- 🍎 ให้นมกับทารกหลังจากการป้อนอาหารแข็ง ห้ามเลิกป้อนนมในช่วงนี้

เมื่อทารกน้อยคุ้นชินกับการกินอาหารอ่อนขึ้น

- 🍎 ให้เพิ่มปริมาณและการป้อนอาหารแข็งเป็น 2-3 ครั้งต่อวัน
- 🍎 ค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนเนื้ออาหาร เปลี่ยนเป็นให้อาหารชั้นหนาและอาหารบดนุ่ม (กรุณาอ้างอิงถึง "อายุอย่างเข้า" แผ่นพับ)
- 🍎 แนะนำอาหารใหม่ทีละอย่างเพื่อที่จะได้สร้างประสบการณ์ให้กับทารกด้วยรสชาติของอาหาร ท่านสามารถเพิ่มอาหารใหม่ ๆ และเสิร์ฟอาหารที่ทารกได้เคยลองทานแล้วได้

ค่อย ๆ ปรับความอ่อน
ของอาหารและเพิ่ม
ปริมาณตามความ
ต้องการของทารก



ไข่แดงชั้น



ไข่แดงชั้นกับนม

เพิ่มอาหารใหม่
แต่ละครั้ง



เต้าหู้และมันหวาน



ดัดหมูชั้นและซีเรียลข้าว



"กฎ" สำหรับการแนะนำอาหารใหม่:

- 🍎 ต้องเป็นอาหารที่ผ่านการประกอบอาหารที่สุกอย่างทั่วถึง
- 🍎 แนะนำอาหารใหม่ทีละอย่าง
- 🍎 เริ่มต้นด้วย 1-2 ช้อนชาและค่อย ๆ เพิ่มปริมาณ ลองอาหารเป็นจำนวน 2-4 วันก่อนแนะนำอาหารใหม่อีกอย่าง
- 🍎 สังเกตอาการแพ้ (ดู P. 19) หากไม่มีอาการแพ้ ให้ลองป้อนอาหารอื่นๆ ใหม่

เราจะสามารถทำให้มื้ออาหารเป็นเวลาที่น่าสนุกได้อย่างไร

1. ตามจังหวะทารกของท่าน

- 🍉 ป้อนเร็วหรือช้าตามการกินของทารกของท่าน
- 🍉 เมื่อเขาหมดความสนใจในอาหาร ให้เรียกเขาเบา ๆ เพื่อดึงความสนใจของเขา
- 🍉 หยุดป้อนเมื่อเขาแสดงสัญญาณว่าอิ่ม



2. พูดคุยกับทารกของท่านในขณะที่ป้อน

- 🍉 พูดคุยกับเขาอย่างอ่อนโยน ยิ้มให้เขา ซึ่งจะช่วยให้เขาผ่อนคลายและกินได้ดีขึ้น
- 🍉 เมื่อทารกพูดกับท่านให้โต้ตอบเขากลับที่เพราะจะทำให้เขามีความสุข
- 🍉 การขาดการสื่อสารทำให้เขารู้สึกเบื่อและวิตกกังวล

3. ให้ทารกได้มีส่วนร่วม

- 🍉 เมื่อทารกของท่านแสดงความสนใจในช้อนหรืออาหาร ให้เขาสัมผัสหรือถือช้อนหรือป้อนตัวเขาเอง เสนอความช่วยเหลือได้หากจำเป็น



4. ให้กำลังใจทารก

- 🍉 ชื่นชมทารกของท่านด้วยคำพูดหรือภาษากายเมื่อเขาได้ลองสิ่งใหม่ ๆ
- 🍉 แสดงให้เขาดูถึงวิธีการทำสิ่งต่าง ๆ และเขาจะมีความสุขมากขึ้นที่จะได้ลอง
- 🍉 เมื่อเขาทำได้ดีให้ชมเขาแล้วเขาจะรู้ว่าเขาได้ทำสิ่งที่ถูกต้อง

ก การเข้าใจสัญญาณของทารกเมื่อเวลาหิวและอิ่ม

- 🍌 ทารกรู้ว่าพวกเขาต้องการอาหารเท่าไร
- 🍌 พวกเขาแสดงสัญญาณของ "ฉันหิว" หรือ "ฉันอิ่ม" ผ่านทางภาษากาย
- 🍌 ทารกส่วนใหญ่รู้สึกอึดภายในเวลา 15 ถึง 30 นาที
- 🍌 ให้เขานำจังหวะในระหว่างการป้อนอาหาร

🍀 สัญญาณของอาการหิว

- 1 การจ้องมองที่อาหารด้วยความสนใจ
- 2 การขยับศีรษะเข้าใกล้อาหารและข้อมนากขึ้น
- 3 การเอนตัวไปหาอาหาร
- 4 งอแงหรือร้องไห้เมื่อหิวเกินไป



🍀 สัญญาณของอาการอิ่ม

- 1 มีความสนใจในการกินน้อยลง
- 2 กินช้าลงและช้าลงมาก ๆ
- 3 การหันศีรษะหนี
- 4 การเหม่อปาก
- 5 การบ้วนอาหารออก
- 6 การผลักหรือโยนช้อนและอาหารออก
- 7 การโค้งไปข้างหลัง



ทารกที่ดีที่สุดว่าตนต้องการทานปริมาณเท่าใด ไม่มีใครรู้ดีไปกว่าทารกของท่านเมื่อเขาอิ่ม

คำแนะนำ:

ถ้าทารกของท่านอิ่มแต่ท่านยังคงป้อนอาหารต่อ ทารกของท่านอาจจะ

- 🐼 รู้สึกไม่สบายตัว
- 🐼 เชื่อมต่อการกินกับความไม่สบายตัว
- 🐼 ต่อสู้กับท่านในช่วงเวลามื้ออาหารและอาจลงเอยด้วยการที่เขากินน้อยลง
- 🐼 กินมากเกินไปซึ่งนำไปสู่โรคอ้วนได้ง่าย



ความอยากอาหารของทารกน้อย

แม่บอกว่ายิ่งหนูกิน
เยอะหนูจะโตไวและ
สูงขึ้นในอนาคต จริง
ไหมคะ



ทารกน้อยต้องการสารอาหารที่เพียงพอสำหรับการเจริญเติบโต แต่ทารกน้อยที่กินมากเกินไปได้ทำให้การเจริญเติบโตสูงขึ้น การเจริญเติบโตยังได้รับการควบคุมโดยพันธุกรรมและได้รับผลกระทบจากพัฒนาการในระหว่างการตั้งครรภ์ การป้อนอาหารที่มากเกินไปอาจนำไปสู่โรคอ้วนและเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพได้

🍅 แท้จริงแล้ว ทารกน้อยรู้ว่าต้องได้รับปริมาณอาหารเท่าไรเพื่อให้ได้จำนวนของสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับการเจริญเติบโตและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของพวกเขา

🍅 ในช่วงอายุสามเดือนแรกของชีวิต ทารกน้อยจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและทำให้พวกเขากินมาก

🍅 เมื่อการเติบโตช้าลงทารกน้อยจึงต้องการสารอาหารน้อยลง เพราะเช่นนั้นพวกเขาก็กินน้อยลง เป็นเรื่องปกติที่บางครั้งก็ดูเหมือนว่าพวกเขาจะไม่กินอะไรเลยแต่ยังคงกระฉับกระเฉงและร่าเริง

สำหรับทารกน้อยที่เจริญเติบโตอย่างสุขภาพดี งานของผู้ปกครองก็คือ:

- จัดหาอาหารที่เหมาะสมทางโภชนาการและปลอดภัย
- ให้อาหารตามความอยากของเขา

ความอยากอาหารของหนู
เปลี่ยนไปแต่ละมื้อ

- 🥕 ทารกน้อยทุกคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ดังนั้นห้ามเปรียบเทียบความอยากอาหารของทารกน้อยกับเด็กคนอื่น ๆ
- 🥕 ทารกน้อยกินมากขึ้นหลังจากทำกิจกรรมต่าง ๆ แต่บางครั้งก็ปฏิเสธที่จะกินเมื่อพวกเขารู้สึกเหนื่อย
- 🥕 เมื่อพวกเขาเติบโตอย่างรวดเร็ว พวกเขาจะกินมากขึ้น



วิธีที่เหมาะสมในการป้อนอาหารให้กับทารกคือการป้อนตามความอยากอาหารของพวกเขา อย่ายึดติดว่าทารกของท่านกินในปริมาณเท่ากันในแต่ละมื้อ

คำถามทั่วไปจากผู้ปกครอง



ข้อกังวลของพ่อ : "ทารกของผมอายุ 4 เดือน การกินของเขาไม่ปกติคือบางครั้งก็กินมากบางครั้งก็กินน้อย เขาเริ่มเสียสมาธิได้ง่ายขึ้นด้วย ถ้าผมป้อนเขาตามปฏิกิริยาของเขา เขาอาจจะไม่ได้รับอาหารเพียงพอและคงไม่สามารถจัดการกับตารางการกินได้"

คำตอบ

เป็นเรื่องปกติมากที่ผู้ปกครองจะมีข้อกังวลเหล่านี้

ท่านจะกังวลน้อยลงเมื่อท่านเข้าใจว่าทำไมทารกของท่านถึงกินและปฏิบัติแบบนั้น:

1. ผู้ปกครองกังวลว่าทารกอาจจะไม่ได้กินเพียงพอเพราะพวกเขาไม่ทราบถึงปริมาณที่เหมาะสมสำหรับการกิน



ร่างกายของหนูเป็นระบบที่ถูกสร้างมาอย่างดี มันคอยบอกว่าคุณควรกินปริมาณเท่าไร ถ้าหนูหิว หนูจะบอกด้วย ภาษากาย ถ้าป้อนหนูเมื่อหนูแสดงว่าหนูหิว แน่นอนว่าหนูจะกินจนพอ

2. พ่อแม่กังวลว่าทารกอาจไม่ได้รับอาหารเพียงพอเนื่องจากเขาเสียสมาธิง่าย

- 🍉 ผู้ปกครองควรกำจัดวัตถุใด ๆ ที่อาจรบกวนเด็ก ๆ ก่อนเวลารับประทานอาหาร
- 🍉 เมื่อทารกรู้สึกหิว ปกติแล้วเขาจะกินเร็วขึ้นและมากขึ้นอย่างดั่งอกตั้งใจ
- 🍉 หากทารกหยุดทานและมองไปรอบ ๆ ให้เขาพักสักครู่ หลังจากนั้นจึงเรียกเขาเพื่อดึงความสนใจมาที่อาหาร
- 🍉 ถ้าหากเขายังคงไม่สนใจในอาหารนั้นแสดงว่าเขาอิ่มแล้ว

3. ผู้ปกครองกังวลว่าปริมาณของอาหารที่ท่านเข้าไปเปลี่ยนไปทุกมื้อ

ความอยากอาหารของหนูเปลี่ยนไปทุกมื้อ เมื่อหนูกินน้อยกว่ามื้อที่แล้ว หนูควรกินมากขึ้นในมื้อต่อไปหรือมื้อเร็ว ๆ นี้ ถ้าป้อนหนูตามสัญญาณความหิวและอิ่ม หนูจะได้สารอาหารที่หนูต้องการทั้งหมด

4. ผู้ปกครองกังวลว่าทารกจะไม่ได้ทานอาหารในเวลาปกติ

- 🍉 โดยทั่วไป ทารกน้อยอายุ 3 ถึง 4 เดือนจะมีรูปแบบการนอนและการกินของพวกเขาเอง
- 🍉 ในช่วงเวลากลางวัน ทารกน้อยส่วนใหญ่จะไม่หิวจนกระทั่ง 3 ถึง 4 ชั่วโมงหลังการป้อน
- 🍉 การป้อนอาหารทารกตอนที่พวกเขาไม่หิวเป็นการรบกวนกิจวัตรประจำวันของพวกเขา
- 🍉 การบังคับทารกให้ปฏิบัติตามตารางเวลาของท่านอาจทำให้รูปแบบการกินปกติของพวกเขาเปลี่ยนแปลง



อาหารและเครื่องดื่มที่ทารกควรหลีกเลี่ยง

หนูไม่ต้องการเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล!

1. เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลจะทำลายฟันของทารก

น้ำกลูโคส:

เครื่องดื่มกลูโคสไม่ได้ช่วยทารกในการสร้างนิสัยการดื่มน้ำเปล่า



น้ำผลไม้:

ทารกไม่ต้องการน้ำผลไม้ใด ๆ

พวกเขาได้รับสารอาหารและเส้นใยอาหารมากขึ้นจากผลไม้สดที่หั่นบาง ๆ หรือที่ทำเป็นเนื้อข้น

หากมีการดื่มน้ำผลไม้ เด็กวัยหัดเดินอายุ 1 ถึง 3 ปีไม่ควรได้รับน้ำผลไม้มากเกินไปกว่า **120 มล. ต่อวัน**



น้ำผึ้ง:

น้ำผึ้งอาจมีแบคทีเรียคลอสทริเดียม

ไม่ควรให้ทารกอายุต่ำกว่า 1 ปีทานน้ำผึ้งเนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันของพวกเขายังไม่เติบโตเต็มที่



2. ขา กาแฟและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น เครื่องดื่มชูกำลังหรือน้ำอัดลม

3. ปลาที่มีระดับของปรอทเมทิลสูง

ซึ่งประกอบไปด้วยฉลาม ปลากระโทงดาบ ปลามาร์ลิน ปลาหูฉลาม (ประกอบด้วย ปลาหูฉลามโต ปลาหูฉลามครีบน้ำเงิน ปลาหูฉลามครีบยาว ปลาหูฉลามครีบเหลือง) ปลาอินทรี ปลาคินเมะได ปลาออเรนจ์ฟิช ปลาจานหลังเหลือง และปลาแพะแดงแถบหางจุด

4. อาหารที่ไม่ผ่านการประกอบอาหารและผลิตภัณฑ์นมที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์

5. อาหารที่นำไปสู่การสำลักได้ง่าย

อาหารที่มีชิ้นเล็กและแข็ง เช่น ข้าวโพด ถั่วลิสง ถั่ว เมล็ดพืชต่าง ๆ

อาหารที่กรอบหรือแข็ง เช่น ลูกอม ผักต่าง ๆ ที่ไม่ผ่านการประกอบอาหาร

ปลาหรือเนื้อสัตว์ที่มีกระดูกและผลไม้ที่มีเมล็ด



6. เหลือ ขอสถัวเหลือง ผงปรุงรสไก่

ทารกอาจไม่ยอมรับอาหารรสจัดได้ง่าย ๆ หากได้เคยชินกับอาหารรสเค็มแล้ว

การทานเกลือมากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงในขนาดของพวกเขาคือการมีภาวะความดันโลหิตสูง



ท รกและการแพ้อาหาร

การแพ้อาหารคือการที่ภูมิคุ้มกันมีปฏิกิริยาตอบโต้กับอาหารบางอย่าง

สัญญาณและอาการแพ้อาหาร:

อาการต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นภายในไม่กี่ชั่วโมงหรือไม่กี่วันหลังจากทานอาหาร



อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในไม่กี่ชั่วโมง:

อาการทั่วไป:

🍌 ลมพิษ อาการแพ้ผื่นคันผิวหนังอักเสบที่แฉะลง

🍌 ตา ล้น ใบหน้า ปาก และริมฝีปากบวม

🍌 อุจจาระเป็นน้ำ อาเจียน

อาการที่ค่อนข้างเกิดขึ้นยากแต่ร้ายแรง ประกอบด้วย

🍌 หายใจลำบาก หน้ามืด



ทารกบางคนอาจมีปฏิกิริยาการแพ้ 1 หรือ 2 วันหลังจากนั้น เช่น

อาการแพ้ผื่นคันผิวหนังอักเสบ อาการอาเจียนแบบต่อเนื่อง อาการหายใจมีเสียงดังผิดปกติ ท้องผูก ปวดท้อง



ตาบวม



ลมพิษ

© Department of Paediatrics and Adolescent Medicine, University of Hong Kong

อาหารที่มักก่อให้เกิดการแพ้

ผลิตภัณฑ์นม ไข่ ถั่วลิสง ปลา หอย ถั่ว ข้าวสาลี (เช่น ขนมปัง บิสกิต) ถั่วพัลส์ รังนก

ทารกจะสามารถลองทานอาหารเหล่านี้ได้เมื่อไหร่



ทารกไม่ควรได้ทานอาหารแข็งใด ๆ ก็ตามก่อนอายุ 4 เดือน



ผู้ปกครองควรแนะนำอาหารเหล่านี้เมื่อพวกเขาเริ่มที่จะทานอาหารแข็งที่อายุประมาณ 6 เดือน



การชะลอหรือหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ไม่สามารถปกป้องทารกจากการมีโรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง (eczema) หรือโรคภูมิแพ้อื่น ๆ ได้



สำหรับทารกที่มีโรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนังหรือการแพ้อาหารที่รู้จัก ผู้ปกครองของพวกเขาควรพูดคุยกับกุมารแพทย์หรือแพทย์ประจำครอบครัวก่อนที่จะแนะนำอาหารเหล่านี้



หากท่านคิดว่าทารกของคุณมีการแพ้อาหาร



ให้ปรึกษากับแพทย์ประจำครอบครัวทันทีที่เป็นไปได้ หยุดป้อนอาหารที่ท่านสงสัยว่าเป็นปัญหากระทั่งท่านได้รับคำแนะนำจากแพทย์



หากมีปฏิกิริยาร้ายแรง ให้นำทารกส่งโรงพยาบาลทันที



ทารกที่ได้รับการวินิจฉัยว่าแพ้อาหารต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ในการเลือกอาหาร

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 6 ถึง 24 เดือน [เริ่มต้น] - แจ้งเตือนสำหรับผู้ปกครอง

- 🥕 ในช่วงอายุประมาณ 6 เดือน ให้แนะนำอาหารแข็งให้กับทารกของท่านเพื่อที่จะให้เขาได้รับสารอาหารที่จำเป็น ให้นมแม่ต่อเนื่องไปอีกเพื่อให้เขาได้รับแอนติบอดีจากแม่ซึ่งเป็นผลดีในระยะยาวของทารกและเป็นผลดีต่อแม่เช่นกัน
- 🥕 ห้ามให้อาหารอื่นใดนอกเหนือจากนํ้านมแม่หรือนมผงเด็กแรกเกิดแก่ทารกของท่านก่อนอายุ 4 เดือน การทานอาหารแข็งเร็วเกินไป ทารกของท่านจะได้รับนมแม่น้อยลงและเกิดความเสี่ยงสูงในการสร้างอาการภูมิแพ้
- 🥕 เมื่อเตรียมอาหารแรกให้กับเขา ให้เลือกอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงและมาจากตระกร้าอาหารของครอบครัวเพื่อมอบความหลากหลายให้กับเขา (ธัญพืชและซีเรียล ผัก ผลไม้ ไข่ เนื้อสัตว์ หรือปลา)
- 🥕 ค่อย ๆ แนะนำอาหารใหม่ ๆ ไปทีละอย่างและเริ่มที่ปริมาณน้อย ๆ
- 🥕 ทารกของท่านต้องการเวลาในการยอมรับอาหารใหม่ ๆ หากเขาคายอาหารทิ้งหรือปฏิเสธที่จะทานก็ไม่ต้องบังคับเขา ให้พยายามใหม่ในสองสามวันหลังจากนั้น

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการป้อนอาหารให้บุตรของท่าน
กรุณาติดต่อแพทย์และพยาบาลของท่าน



ในการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 6 ถึง 24 เดือน กรุณาอ้างถึงจุลสารนี้ "อายุย่างเข้า", "พร้อมลุย" และ "คู่มือการวางแผนมื้ออาหารเพื่อสุขภาพทั้ง 7 วัน"

เนื้อหาในแผ่นพับจะได้รับการอัปเดตเป็นครั้งคราว กรุณาอ้างถึงเว็บไซต์ของบริการอนามัยครอบครัวของกรมอนามัยสำหรับข้อมูลล่าสุด



Family Health Service

เว็บไซต์: www.fhs.gov.hk

สายด่วนข้อมูล 24 ชั่วโมง: 2112 9900