

อาหารตามวัย คือ ?????

อาหารอื่นที่ให้ทารกเป็นมือนอกเหนือจากนมแม่

ความสำคัญและประโยชน์

- รับสารอาหารครบถ้วน เพียงพอสำหรับการเจริญเติบโต
- ช่วยพัฒนาหน้าที่ของการเคี้ยวและการกลืนอาหารทั้งแข็งกึ่งเหลวและอาหารแบบผู้ใหญ่อ
- เสริมสร้างนิสัยและพฤติกรรมการกินที่ดีของเด็ก

แนวทางปฏิบัติการให้อาหารตามวัยสำหรับทารก

- สมวัย
- เพียงพอ
- ปลอดภัย
- เหมาะสมกับความหิวและอิ่ม

อายุ(เดือน)	ความต้องการพลังงานของทารก (กิโลแคลอรี/วัน)	พลังงานจากนมแม่ (กิโลแคลอรี/วัน)	พลังงานจากอาหารตามวัย (กิโลแคลอรี/วัน)
0-2	512	595	0
3-5	575	634	0
6-8	632	413	219
9-11	702	379	323
12-17	797	346	451
18-23	902	346	556

อาหารตามวัย



อาหารทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน



อาหารทารกอายุ 6 เดือน



ข้าวบดละเอียด 2 ช้อน



ไข่แดงสุก 1/2 ฟอง



ตับบด 1 ช้อน

หรือ



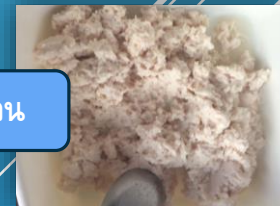
สลับกับ

ไก่บด 1 ช้อน



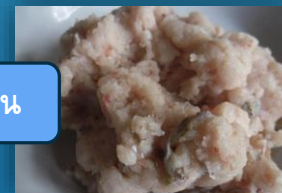
หรือ

หมูบด 1 ช้อน



หรือ

ปลาบด 1 ช้อน



น้ำมันเครื่องร้อนชาวันละมื้อ



ผักต้มเปื่อย 1/2 ช้อน

บดละเอียด



ผลไม้สุกบดละเอียด
วันละ 1 ช้อน

อาหาร 1 มื้อ

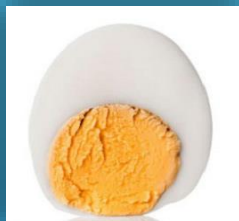
อาหารทารกอายุ 7 เดือน



ข้าวต้มสุกบดหยาบ
3 ช้อน



ไข่สุก 1/2 ฟอง



สลับกับ

ไก่บด 1 ช้อน



หรือ

หมูบด 1 ช้อน



หรือ

ปลาบด 1 ช้อน



น้ำมัน 1/2 ช้อนชาวันละมื้อ



ผักสุก 1 ช้อน
บดหยาบ



ผลไม้สุกบดหยาบ
วันละ 2 ช้อน

อาหาร 1 มื้อ

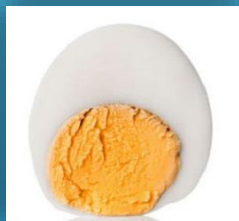
อาหารทารกอายุ 8 เดือน



ข้าวสอยหุงนิ่มบดหยาบ
4 ช้อน



ไข่สุก 1/2 ฟอง



ตับบด 1 ช้อน



หรือ

สลับกับ

ไก่บด 1 ช้อน



หรือ

หมูบด 1 ช้อน



หรือ

ปลาบด 1 ช้อน



น้ำมัน 1/2 ช้อนชาวันละมื้อ



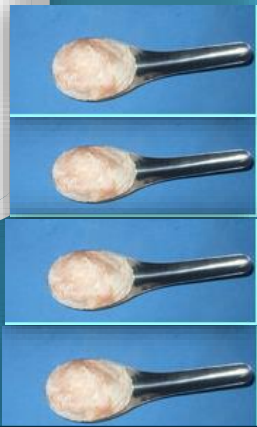
ผักสุก 1 ช้อน
สับละเอียด



ผลไม้สุกตัดชิ้น
วันละ 3 ชิ้น

อาหาร 2 มื้อ

อาหารทารกอายุ 9-12 เดือน



ข้าวสอยหุงนิ่มบดหยาบ
4 ช้อน



ไข่สุก 1/2 ฟอง



ตับบด 1 ช้อน



หรือ

สลับกับ

ไก่บด 1 ช้อน



หรือ

หมูบด 1 ช้อน



หรือ

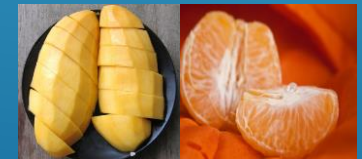
ปลาบด 1 ช้อน



น้ำมัน 1/2 ช้อนชาวันละมื้อ



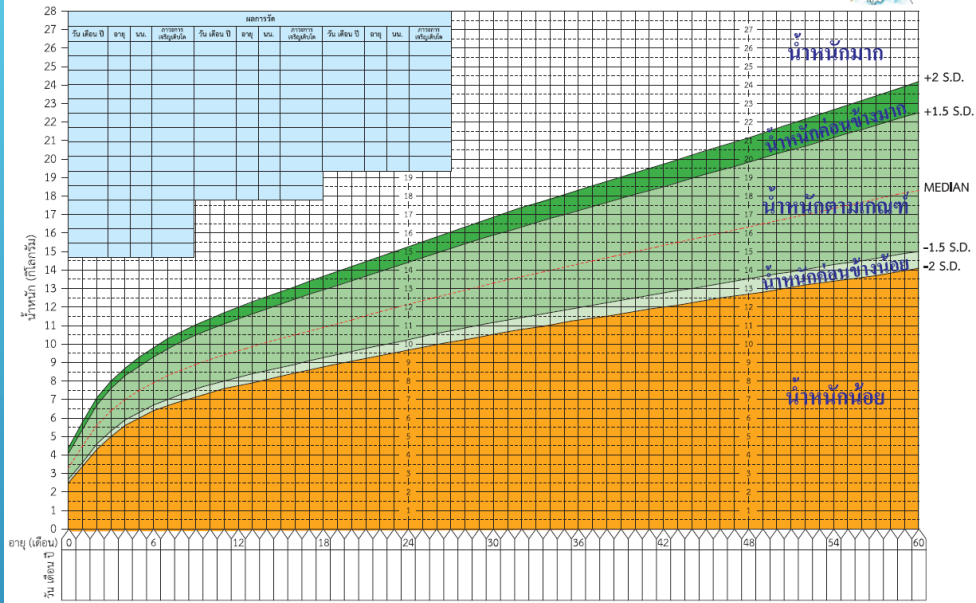
ผักสุกหนึ่งช้อนครึ่ง
หั่นชิ้นเล็ก



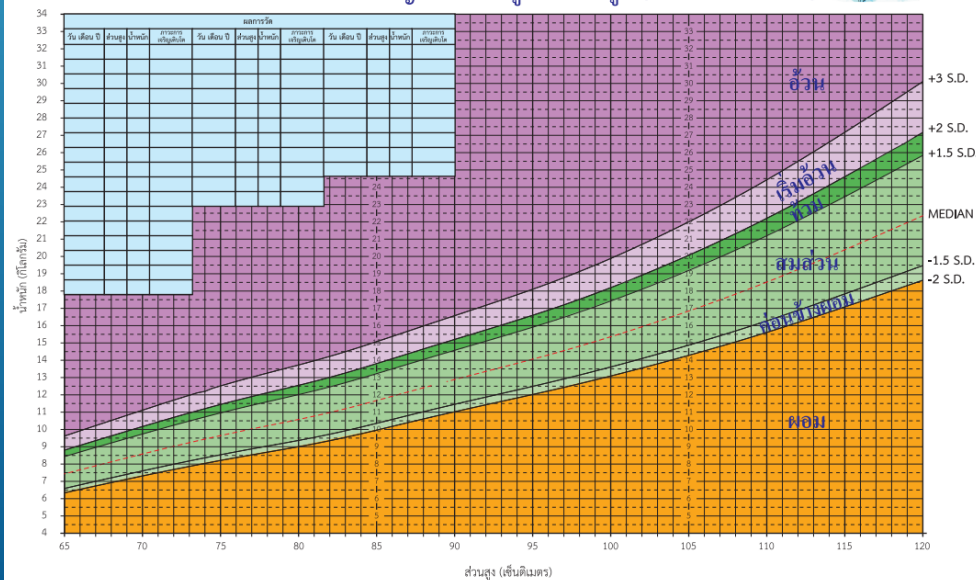
ผลไม้สุกหั่นชิ้นพอคำ
วันละ 4 ชิ้น

อาหาร 3 มื้อ

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เพศชาย สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามน้ำหนักของลูก



กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของเด็กอายุ 2 - 5 ปี เพศชาย
สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตด้านรูปร่างของลูก (อ้วน สมส่วน ผอม)



รู้ได้อย่างไรว่าลูกได้รับอาหารเพียงพอ

กราฟแสดงความยาว/ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เพศชาย สำหรับพ่อแม่ใช้ในการติดตามส่วนสูงของลูก

