

การรับประทานอาหารเพื่อ สุขภาพสำหรับเด็กอายุ

2

6

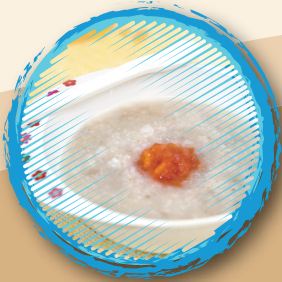
ถึง

24

เดือน

ย่างเข้า

(6 - 12 เดือน)



Department of Health

活出健康
For health

we change
新方向



เว็บไซต์สำหรับวิดีโอ
<http://s.fhs.gov.hk/nx6tt>

ชมวิดีโอ



สารบัญ

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 6 ถึง 24 เดือน

การแนะนำอาหารใหม่	3
ลองทานอาหารที่มีเนื้อสัมผัสหลากหลาย	4
อาหารและสารอาหาร	6
วิธีจัดมื้ออาหารรายวันสำหรับทารกของท่าน	9
สร้างสรรค์อาหารของทารกด้วยวัตถุดิบที่หลากหลาย	10
การทานอาหารนอกบ้าน	11
การป้อนอาหารขณะป่วย	11



สภาพแวดล้อมของการทานอาหาร

สภาพแวดล้อมที่ดีของการป้อนอาหาร	12
---------------------------------	----

การป้อนอาหารทารกของท่าน

วิธีป้อนอาหารทารกของท่าน	14
ปรับตัวกับวิธีการทานอาหารแบบใหม่	16
วิธีช่วยให้ทารกของท่านเรียนรู้ที่จะป้อนอาหารตนเอง	17
วิธีช่วยให้ทารกของท่านเรียนรู้ที่จะดื่มน้ำจากถ้วย	20
ภารกิจการป้อนอาหารของผู้ปกครอง	22
ส่งเสริมลักษณะนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ	23



อาหารและการควบคุมอาหารสำหรับทารก

หลังจากที่ทารกของท่านคุ้นชินกับการทานอาหารอ่อนด้วยช้อนแล้ว ท่านควรแนะนำอาหารใหม่ที่หลากหลายทีละอย่างให้กับเขา เลือกอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก

- 🔍 ลองอาหารที่มีเนื้อสัมผัสหลากหลายโดยคำนึงถึงความสามารถในการเคี้ยวของทารกของท่าน
- 🔍 นำนมแม่หรือนมผงเด็กแรกเกิดยังคงเป็นอาหารหลักของเขา เมื่อเขาทานอาหารแข็งได้มากขึ้น เขาจะมีความต้องการนมน้อยลง
- 🔍 ทารกอายุต่ำกว่า 1 ปียอมรับประทานอาหารใหม่ได้อย่างไม่ลังเล ดังนั้นจงใช้โอกาสนี้ให้เขาได้ลองทานอาหารอย่างหลากหลาย

ชมวิดีโอ



s.fhs.gov.hk/nx6tt

การแนะนำ อาหารใหม่

- 🕒 ให้อาหารใหม่ในช่วงเช้าหรือช่วงเที่ยงเพราะช่วงเวลานี้ช่วยให้ท่านสามารถสังเกตอาการแพ้อาหารได้
- 🕒 แนะนำอาหารใหม่ที่ละเอียด เริ่มจาก 1 ถึง 2 ช้อนชา และให้ทารกของท่านลองทานอาหารนั้นเป็นระยะเวลา 2 ถึง 4 วัน
- 🕒 เพิ่มอาหารใหม่ในซีเรียลข้าวหรือโจ๊ก หรือแนะนำอาหารใหม่กับทารกของท่านโดยตรง



ย่างเข้า

ทารกของฉันไม่ยอมกินอาหารใหม่ ฉันควรทำอย่างไรดี

- 🙄 ทารกของท่านอาจแสดงสีหน้าแปลก ๆ บ้างตอนได้ชิมอาหารใหม่ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเขาปฏิเสธการกินอาหารนั้น
- 🙄 หากเขาอ้าปากเพื่ออาหารก็ให้ป้อนเขาต่อได้เลย
- 🙄 ถ้าเขาไม่อยากกินแล้ว ให้ลองใหม่อีกครั้งภายใน 1 ถึง 2 สัปดาห์
- 🙄 ทารกบางคนต้องใช้เวลาลองชิม 8 ถึง 15 ครั้งก่อนจะยอมกินอาหารใหม่นั้น ดังนั้นอดทนไว้ อย่ายอมแพ้ถ้าลองไปเพียง 2 ถึง 3 ครั้ง

เลือกอาหารสำหรับทารกของท่านจากตระกร้าอาหารของครอบครัว

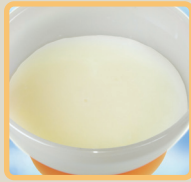
ลองทาน อาหารที่มีเนื้อสัมผัสหลากหลาย

เริ่มด้วยอาหารขุ่นนุ่ม จากนั้นเปลี่ยนเป็นอาหารบดที่มีก้อนนุ่มเล็ก จากนั้นสับหรือหั่นอาหาร การเปลี่ยนแปลงอย่างทีละน้อยของเนื้อสัมผัสอาหารจะช่วยให้ทารกของท่านเรียนรู้เรื่องการเคี้ยว

ทารกเปลี่ยนไปตามพัฒนาการของพวกเขา ผู้ปกครองควรให้อาหารที่มีเนื้อสัมผัสเหมาะสมตามความสามารถในการเคี้ยวของทารก

6 เดือน

อาหารขุ่นนุ่ม



ซีเรียลข้าว



ผักขุ่น



ซีเรียลข้าวหรือซีเรียลข้าวสาลี โจ๊กไม่ขุ่น



ผักบด ผลไม้ขุ่น

อาหารอ่อนและอาหารบด



ผลไม้ขุ่น



ไข่แดงบด



โจ๊กขุ่น



ผักบด ผลไม้ ไข่แดงหรือไข่ทั้งใบเตาหุ เนื้อสัตว์และเนื้อปลา

อาหารอ่อนและอาหารสับ



เนื้อปลาสับ



โจ๊กผักขุ่น



โจ๊กขุ่นหรือข้าวอ่อน



ผักหั่นและเนื้อสัตว์สับอย่างละเอียด



เมลอนและผลไม้บด ถั่วปอกเปลือกบด



ขนมปังคำเล็ก ๆ

1- 1 1/2 ปี

อาหารที่ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ



ABC พาสต้า



ข้าวผักนุ่ม



ข้าวอ่อน เส้นบะหมี่ต้มอ่อนหรือพาสต้าที่ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ



ผักสับ เนื้อสัตว์สับและผลไม้สับ ผลไม้อ่อน



ถั่วบด



ขนมปังชิ้นเล็ก ๆ

เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเนื้อสัมผัสของอาหาร กรุณาอ้างอิงถึง "คู่มือการวางแผนมื้ออาหารเพื่อสุขภาพทั้ง 7 วันสำหรับเด็กอายุ 6 ถึง 24 เดือน"

ชมวิดีโอ



s.fhs.gov.hk/qq288

เมื่อทารกของท่านสามารถทานอาหารสับได้แล้ว ทารกของท่านสามารถแบ่งปันอาหารร่วมกับครอบครัวได้

ผมไม่มีฟันแต่ผมก็กินผักหั่นและเนื้อสัตว์สับได้นะครับ!



ทารกสามารถทำได้!

- 👧 ทารกอายุ 8 เดือนส่วนมากสามารถทานอาหารสับได้เป็นอย่างดี
- 👧 พวกเขาสามารถเคี้ยวด้วยเหงือกได้
- 👧 หากป้อนอาหารด้วยอาหารชิ้นอย่างเดียว พวกเขาอาจมีปัญหาในการทานอาหารที่มีเนื้อหยาบในอนาคต

ทารกตอบสนองอย่างไรเมื่อทานอาหารชิ้นหรือเป็นก้อนครั้งแรก

ตอบ

- 👧 ช่วงแรก ทารกอาจทานอาหารน้อยลงหรือช้าลง
- 👧 เมื่ออาหารเป็นก้อนเกินไปและทารกไม่สามารถเคี้ยวได้ เขาจะคายออกหรืออา่ปาก
- 👧 หากเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น เตรียมอาหารที่มีเนื้อสัมผัสละเอียดขึ้นและให้ทารกของท่านค่อย ๆ ทำความคุ้นชิน



ระวังอันตรายจากการสำลัก

- 👧 ห้ามให้อาหารที่มีขนาดเล็กและแข็งกับทารก เช่น ขนมหวาน หรืออาหารที่เหนียว เช่น บั้วลอย
- 👧 หากท่านป้อนอาหารทารกด้วยอาหารที่เล็กและกลม เช่น องุ่นหรือเชอร์รี่ ให้นำเมล็ดออกและตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ก่อน
- 👧 ระมัดระวังในการนำกระดูกออกจากเนื้อสัตว์หรือปลา



การเคลื่อนไหวของลำไส้ทารก



เมื่อทารกของท่านทานอาหารที่แข็งขึ้น การเคลื่อนไหวของลำไส้ของเขาอาจเปลี่ยนไป อุจจาระอาจหนาขึ้นและมีเศษอาหารชิ้นเล็กติดอยู่ หากทารกของท่านถ่ายเหลวหรือมีเลือดหรือมูกปน ให้พาเขาไปพบแพทย์โดยทันที

อาหาร และสารอาหาร

การทานอาหารที่หลากหลาย

เมื่อทารกของท่านทานอาหารแข็งได้แล้ว ท่านควรรวมอาหารหลากหลายชนิดในมื้ออาหารของเขา วิธีนี้จะทำให้แน่ใจว่าเขาจะผลิตเพลีนกับสารอาหารที่สมดุล



แหล่งที่มาหลักของสารอาหาร:

ธัญพืช

คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินบีรวม (ไม่รวมวิตามินบี 12) แมกนีเซียม

อาหารที่เป็นธัญพืชเต็มเมล็ด เช่น ข้าวกล้องและขนมปังโฮลวีต ให้วิตามิน E และไฟเบอร์มากกว่า ป้อนอาหารเหล่านี้แก่ทารกเมื่อพวกเขาสามารถเคี้ยวได้ดีขึ้น

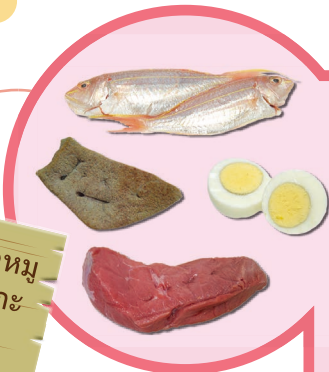


ข้าว บะหมี่ พาสต้า
ขนมปัง ข้าวโอ๊ต

ไข่หรือเนื้อสัตว์

โปรตีน ไขมัน คอเลสเตอรอล แมกนีเซียม วิตามินบีและวิตามินบี 12

- ปลาให้ไขมันไม่อิ่มตัวมากกว่า ไขมันปลายังมีวิตามิน D
- หลีกเลี่ยงการทานปลาที่มีระดับ ของปรอทเมทิลสูง
- ไข่แดงและตับมีวิตามิน A สูงและมีวิตามิน D (หลีกเลี่ยงการทานตับบ่อยครั้ง)



ปลา ไข่ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อแกะ ตับ อาหารทะเล

ถั่วแห้งหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วอื่น ๆ

โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามินบีรวม (ไม่รวมวิตามินบี 12) ธาตุเหล็ก สังกะสี เส้นใยอาหาร

(เตาหุงที่ผลิตด้วยกรรมวิธีดั้งเดิมนั้นให้แคลเซียม)



ถั่วแดงหลวง ถั่วลูกไก่ ถั่วแดง ถั่วพุ่ม และผลิตภัณฑ์ถั่วอื่น ๆ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหาร กรุณาอ้างอิงถึง "คู่มือการวางแผนมื้ออาหารเพื่อสุขภาพทั้ง 7 วันสำหรับเด็กอายุ 6 ถึง 24 เดือน"

ผัก

แคโรทีน วิตามินซี
กรดโฟลิก เส้นใยอาหาร
โพแทสเซียมและแร่ธาตุ

ผักใบเขียว ผักกาดเขียวกวาดง
ผักกวาดงจีน บรอกโคลี ผัก
คะน้าจีน ผักกาดเขียว ผักนึ่ง ฯลฯ
(อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก แคลเซียม
วิตามินอีและเค)



กีวี สตรอว์เบอร์รี
ส้ม มะละกอ ลูก
พลับ (อุดมไปด้วย
วิตามินซี)



วิตามินซี กรดโฟลิก เส้นใย
อาหาร โพแทสเซียมและแร่ธาตุ
(ผลไม้สีเหลืองเข้มมีแคโรทีน)

ผลไม้

นมและ ผลิตภัณฑ์นม

โปรตีน ไขมันอิ่มตัว แคลเซียม วิตามิน
เอ วิตามินบี 12

ทารกไม่ควรทานนมวัวแทนนมแม่หรือนมผง
เด็กแรกเกิดเป็นอาหารหลักหากทารกอายุต่ำ
กว่า 1 ปี



ชีส
โยเกิร์ต
นม





น้ำเปล่า



- หลังจากทานอาหารแข็งแล้ว ป้อนน้ำต้มสุกให้ดื่มเพื่อให้พวกเขาคุ้นชิน
- ทารกมักดื่มน้ำไม่กี่จิบต่อครั้งและนั่นก็เพียงพอ
- ห้ามป้อนน้ำกลูโคส น้ำผลไม้ หรือน้ำหวานแทนน้ำต้มสุก วิธีนี้เป็นวิธีการป้องกันทารกจากการสร้างลักษณะนิสัยที่ไม่ดีในการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน

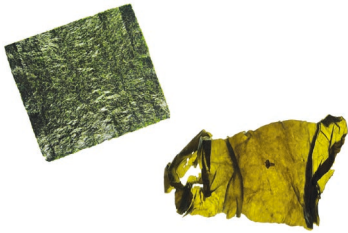
ทารกต้องการอาหารธาตุเหล็กสูง





หลังจากอายุ 6 เดือน ทารกต้องการธาตุเหล็กมากขึ้น พวกเขาควรได้ทานอาหารที่มีธาตุเหล็กในปริมาณที่เพียงพอต่อวัน

-  ข้าวหรือซีเรียลธัญพืชที่เพิ่มธาตุเหล็กเป็นตัวเลือกที่ดี
-  ธาตุเหล็กในเนื้อสัตว์ ปลา และไข่แดงนั้นง่ายต่อการดูดซึม
-  วิตามิน C ในผลไม้ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กในผักใบเขียวและถั่วแห้ง
-  เมื่อทารกของท่านทานเนื้อสัตว์หรือไข่แดงและผักทุกวัน ท่านสามารถค่อย ๆ แทนที่ซีเรียลข้าวด้วยโจ๊กได้



ไอโอดีนนั้นจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของระบบประสาท แล้วอาหารอะไรบ้างที่ให้ไอโอดีน



-  สาหร่ายทะเลสีน้ำตาล สาหร่ายทะเล (เหล่านี้มีไอโอดีนสูง ดังนั้นทานปริมาณน้อยก็เพียงพอ)
-  เกล็ดไอโอดีน
-  ปลาทะเล กุ้งทะเล หอยทะเล
-  นม ไข่แดง

DHA ช่วยเรื่องการเจริญเติบโตของระบบประสาททารก แล้วอาหารอะไรบ้างที่มี DHA





ปลาเป็นแหล่งหลักของ DHA ปลาแซลมอน ปลาซาดีนและปลาแฮลิบัตมี DHA สูง เช่นเดียวกับกับปลาโกลเดนท์ทริทและปลาจะละเม็ด



เติมน้ำมันพืชเล็กน้อยในอาหารของผมหด้วย!



น้ำมันพืช

-  เมื่อท่านทำอาหารให้กับทารกของท่าน ให้ใส่น้ำมันพืชลงไปเล็กน้อย
-  วิธีนี้เป็นการให้พลังงานแก่ทารกของท่าน และยังช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันได้
-  น้ำมันพืชให้กรดไขมันที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง
-  น้ำมันพืชแต่ละชนิดมีความแตกต่างกันในด้านส่วนผสม ซึ่งสามารถใช้แบบเดี่ยวหรือแบบผสมกันก็ได้

การทาน
อาหารหลากชนิด
ช่วยทำให้สุขภาพดีอยู่เสมอ

วิธีจัด มื้ออาหารรายวันสำหรับทารกของท่าน

ทารกอายุ 6 ถึง 8 เดือน

นมคืออาหารหลัก ทารกของท่านต้องการการป้อนนม 5 ครั้งต่อวัน ครั้งที่ 2 ถึง 3 ของการป้อนนม ให้อาหารแข็งเขาก่อนแล้วจึงค่อยให้นมเขา



การป้อนอาหารแข็ง

- ชั้นแรก ป้อนอาหารแข็งแก่ทารก 1 ถึง 2 ช้อนชา
- เมื่อทารกคุ้นเคยกับการเคี้ยวและกลืนแล้ว พวกเขาจะทานอาหารแข็งมากขึ้น
- ทารกบางคนสนใจการทานอาหารแข็งมากกว่าเมื่อเริ่มมีอาหาร พวกเขาอาจเหนื่อยจากการเคี้ยวเร็วและไม่ทานอาหารมากนัก หากเป็นเช่นนั้น ให้ป้อนนม

การป้อนนมแม่หรือนมผงเด็กแรกเกิด

- ป้อนนมตามที่ทารกต้องการและหยุดเมื่อพวกเขาแสดงสัญญาณความอิ่ม
- เมื่อทารกทานอาหารแข็งมากขึ้น พวกเขาจะทานนมน้อยลงและต้องการการป้อนนมน้อยลง

เวลาที่เหมาะสมในการแทนที่นมหนึ่งมื้อด้วยอาหารแข็งคือเมื่อไหร่

ตอบ

หากฉัญพืช ผัก เนื้อสัตว์ (หรือปลา ไข่) และน้ำมันมีในมื้ออาหารของทารก และเมื่อทารกไม่ต้องการนมหลังจากมื้ออาหารมาเป็นเวลาสองสามวัน เขาสามารถข้ามการป้อนนมหนึ่งมื้อไปได้เลย



ทำให้แน่ใจว่าทารกของท่านทานเนื้อก่อนเพื่อรับสารอาหารที่เพียงพอ

ทารกอายุ 9 ถึง 11 เดือน

ทารกของท่านต้องการการป้อนอาหารประมาณ 5 ครั้งต่อวัน เขาจะทานอาหารแข็ง 2 ถึง 3 มื้อ



การป้อนอาหารแข็ง

- ทารกอายุ 8 ถึง 9 เดือนส่วนมากสามารถแทนที่การป้อนนม 1 ถึง 2 มื้อด้วยอาหารแข็งได้
- ทารกสามารถทานอาหารแข็งได้ 2 ถึง 3 มื้อในทุก ๆ วัน
- ท่านยังสามารถป้อนผลไม้เป็นขนมแก่ทารกได้หนึ่งถึงสองครั้งต่อวัน

การป้อนนมแม่หรือนมผงเด็กแรกเกิด

- ป้อนนมต่อไป
- ทารกที่กินนมขวดโดยปกติต้องการการป้อนนม 2 ถึง 3 ครั้งในปริมาณประมาณ 500 ถึง 600 มล. ต่อวัน
- การป้อนนมมากและบ่อยเกินไปอาจลดความอยากอาหารอื่น ๆ ของทารกของท่านได้

เวลาป้อนนม

- 🕒 ในช่วงอายุ 6 เดือน ทารกส่วนมากมักจะมีรูปแบบการทานอาหารชัดเจน พวกเขาต้องการอาหารทุก 3 ถึง 4 ชั่วโมง ทารกส่วนมากสามารถหลับข้ามคืนได้ โดยไม่ต้องการการป้อนในตอนกลางคืน
- 🕒 ทารกเริ่มทานอาหารกับครอบครัวของเขา พวกเขาจะค่อย ๆ ปรับตัวเพื่อทานอาหารตามตารางเวลามื้ออาหารของครอบครัว
- 🕒 เมื่ออายุประมาณ 1 ปี ผู้ปกครองควรจัดตารางอาหารแบบประจำสำหรับทารกของพวกเขา

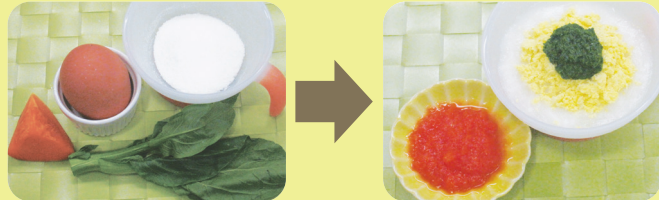


สร้างสรรค์ อาหารของทารกด้วยวัตถุดิบที่หลากหลาย

- 🔍 ผสมและจับคู่ผัก เนื้อสัตว์ ปลา หรือไข่กับซีเรียลข้าว โจ๊ก หรือข้าวอ่อนเพื่อให้อาหารรสชาติดีและมีสารอาหาร
- 🔍 ป้อนผลไม้แก่ทารกของท่านหลังก้อมืออาหารหรือเป็นขนม
- 🔍 การเลือกอาหารตามลำดับและการเปลี่ยนการผสมอาหารสามารถช่วยให้ทารกของท่านคุ้นชินกับอาหารใหม่

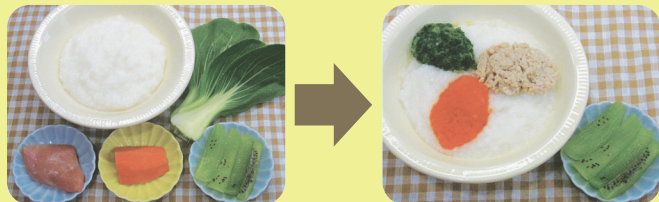
ประมาณ 7 เดือน

ซีเรียลข้าวกับผักกาดเขียว
กวางตุ้งและไข่แดง +
มะละกอขุ่น



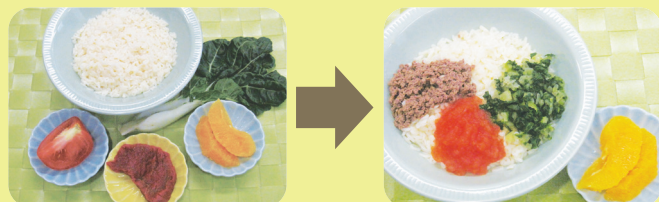
ประมาณ 8 เดือน

โจ๊กช่นกับเนื้อไก่
แครอทและผักกาดขาวเขียวใส่ +
แตงกวี



1 ปีขึ้นไป

ABC พาสต้ากับมะเขือเทศ
เนื้อวัวและผักกวางตุ้งจีน +
ส้ม



กรุณาอ้างอิงส่วนผสมของอาหารในเมนูและสูตรอาหารใน "คู่มือการวางแผนมื้ออาหารเพื่อสุขภาพทั้ง 7 วันสำหรับเด็กอายุ 6 ถึง 24 เดือน"

การทาน อาหารนอกบ้าน

พกอาหาร อุปกรณ์ป้อน ผ้ากันเปื้อน และกรรไกร ฯลฯ ของทารกของท่านไปด้วย

เลือกร้านอาหารที่ถูกต้องสุขอนามัยและมีเก้าอี้เด็ก

นี่คืออาหารแนะนำสำหรับทารกของท่าน

- ซีเรียลข้าว ผลไม้
- อาหารสำเร็จรูปสำหรับทารก: ตรวจสอบ "วันหมดอายุ" ทั้งอาหารที่เหลือ
- แบ่งปันอาหารจากจานผู้ใหญ่ที่ปรุงรสอ่อนเท่านั้น เช่น ปลาเนื้อ ผักนึ่ง เต้าหู้ ฯลฯ
- นมแม่หรือนมผงเด็กแรกเกิด



ถาม การพกอาหารใส่กระติกเก็บความร้อนไปด้วยขณะออกนอกบ้านนั้นปลอดภัยหรือไม่

ตอบ โดยปกติแล้ว กระติกเก็บความร้อนไม่สามารถเก็บอาหารในอุณหภูมิที่ปลอดภัยได้ (เช่น เก็บอาหารที่อุณหภูมิ 60°C หรือมากกว่า) เป็นระยะเวลานาน เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดแบคทีเรีย หากเก็บอาหารไว้ในกระติกเก็บความร้อนต้องทานอาหารภายในสอง ชั่วโมงหลังจากทำอาหารเสร็จ

การป้อน อาหารขณะป่วย

เพิ่มปริมาณการบริโภคอาหารเหลว

เหตุผล ร่างกายเสียน้ำมากกว่าปกติเมื่อป่วย

- ป้อนน้ำแก่ทารกของท่านบ่อยขึ้น
- ท่านอาจป้อนซูปแก่ทารกของท่านได้เช่นกัน (เช่น ซูปเมลอน ซูปมะเขือเทศ)

ป้อนอาหารที่กินง่าย

เหตุผล ทารกของท่านอาจสูญเสียความอยากอาหารและอาจไม่อยากเคี้ยว

- ป้อนอาหารที่อ่อน เช่น เมล่อน ปลา ไข่ เต้าหู้ ข้าวอ่อน หรือ โจ๊ก
- ทารกของท่านอาจต็มมมากขึ้นและทานอาหารแข็งน้อยลง
- ปรับจำนวนการป้อนอาหารและปริมาณอาหารตามที่เขาต้องการ



หลังจากอาการดีขึ้น ทารกของท่านจะกลับมาอยากอาหาร เขาอาจทานอาหารเยอะกว่าปกติ



สภาพแวดล้อมของการทานอาหาร

ผู้ประกอบการจัดสภาพแวดล้อมการทานอาหารที่ดีระหว่างป้อนอาหารทารกของพวกเขา วิธีนี้ทำให้การป้อนอาหารนั้นง่ายขึ้นและยังช่วยให้พวกเขามีความสุขกับการทานอาหาร

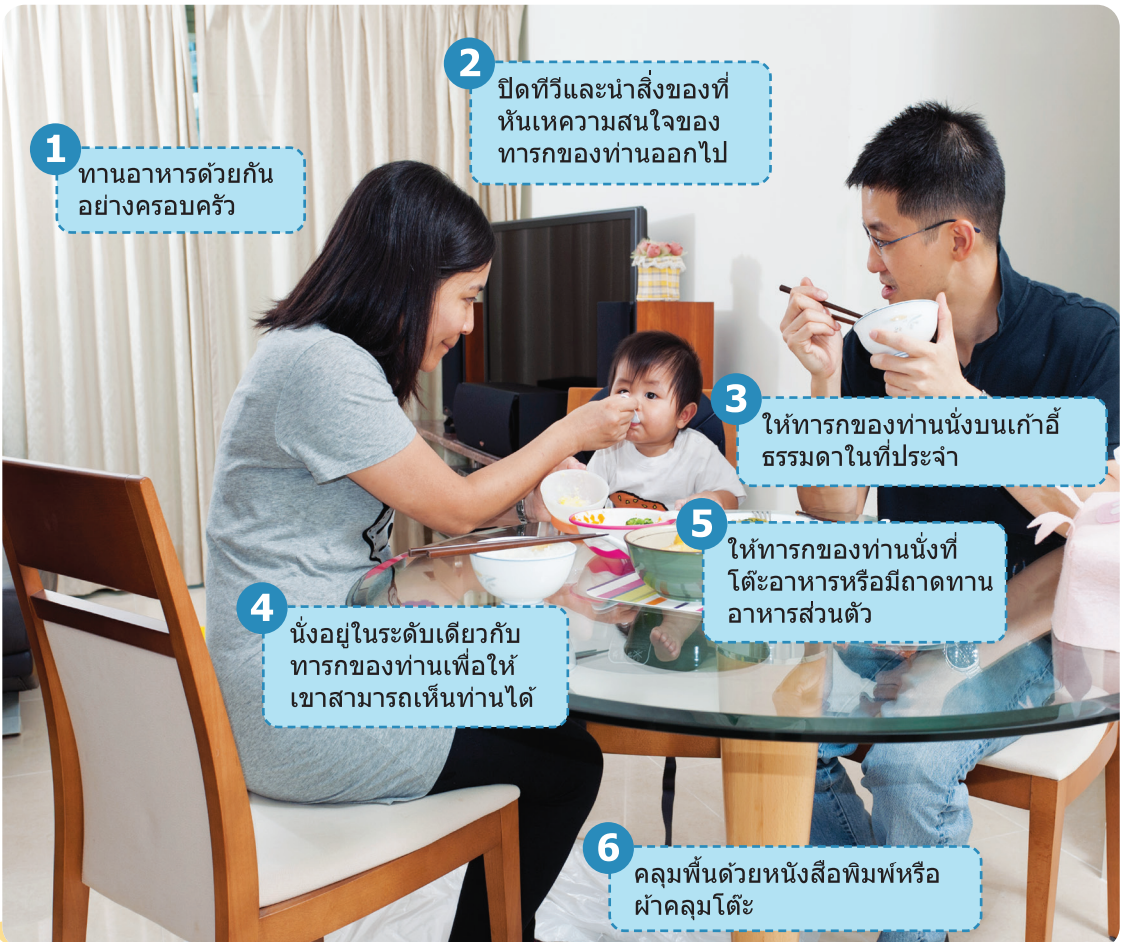
- ✓ เชี่ยวชาญด้านการทานอาหาร
- ✓ ด้วยตนเองและพัฒนานิสัย
- ✓ การทานอาหารที่ดีอีกด้วย

ชมวิดีโอ



s.fhs.gov.hk/sr1v8

สภาพแวดล้อมที่ดีของการป้อนอาหาร



1 ทานอาหารด้วยกันอย่างครอบครัว

2 ปิดทีวีและนำสิ่งของที่หันเหความสนใจของทารกของท่านออกไป

3 ให้ทารกของท่านนั่งบนเก้าอี้ธรรมดาในที่ประจำ

4 นั่งอยู่ในระดับเดียวกับทารกของท่านเพื่อให้เขาสามารถเห็นท่านได้

5 ให้ทารกของท่านนั่งที่โต๊ะอาหารหรือมีถาดทานอาหารส่วนตัว

6 คลุมพื้นด้วยหนังสือพิมพ์หรือผ้าคลุมโต๊ะ

ผู้ปกครองสามารถจัดสภาพแวดล้อมการป้อนอาหารได้ในวิธีต่อไปนี้:

ให้ทารกดูทีวีขณะทานอาหารนั้นถูกต้องหรือไม่

1. ปิดทีวีและเก็บของเล่น:

- 🔍 วิธีนี้เป็นการทำให้ทารกของท่านจดจ่อกับการทานอาหาร และกระตุ้นให้เขาทานอาหารด้วยตนเองและใช้ช้อน;
- 🔍 ซึ่งเป็นการเพิ่มโอกาสของเขาในการสื่อสารกับท่าน
- 🔍 เขาจะรู้ตัวเมื่อรู้สึกอิ่มซึ่งเขาจะไม่ทานอาหารมากเกินไป;
- 🔍 เป็นการป้องกันทารกของท่านจากการมีลักษณะนิสัยที่ไม่ดีของการเล่นในขณะที่กิน



งานวิจัยต่าง ๆ พบอะไรบ้าง

- 🙄 การทานอาหารขณะดูทีวีนำไปสู่ การทานอาหารที่มากเกินไป
 - 🙄 การดูทีวีนั้นเกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านการพูดที่ล่าช้าในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี
- ดังนั้น ท่านไม่ควรปล่อยให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีดูทีวี



2. ในแต่ละมื้ออาหารให้ทารกของท่านนั่งที่เก้าอี้ตัวเดิม

- 🔍 เป็นการช่วยให้ทารกเรียนรู้ว่าการ 'นั่งตรงนี้' หมายถึง 'ถึงเวลาทานอาหารแล้ว' และเพื่อสร้างนิสัยการนั่งเพื่อทานอาหารด้วย

ผู้ปกครองสามารถเลือกเก้าอี้สูง เบาะนั่งเสริม หรือที่นั่งที่เหมาะสมตามลักษณะบ้าน

3. ให้ทารกมีถาดรับประทานอาหารของตัวเอง หรือนั่งที่โต๊ะรับประทานอาหาร

- 🔍 ช่วงมื้ออาหารจะผลิตเพลินมากขึ้นหากเขาสามารถเอื้อมถึงอาหารและใช้ช้อนได้อย่างง่ายดาย
- 🔍 ถาดยังสามารถรองรับอาหารที่หกเพื่อการทำความสะอาดที่ง่ายขึ้นในภายหลัง



เตือนความจำ:

เป็นเรื่องยากที่จะป้อนทารกขณะที่พวกเขาั่งอยู่บนพื้นปูเสื่อ โซฟา รถเข็นเด็กหรือรถหัดเดินเพราะพวกเขาอาจพยายามเคลื่อนที่หรือคลานหนีได้

การป้อนอาหารทารกของท่าน

วิธีป้อนอาหารทารกของท่าน

ทารกอายุ 6 ถึง 11 เดือนนั้นสงสัยเกี่ยวกับสิ่งรอบตัว พวกเขาไขว่คว้าระหว่าง
ป้อนอาหาร

ด้วยคำแนะนำข้างล่างนี้ ท่านสามารถช่วยให้ทารกของท่านทานอาหารได้อย่างดีและ
พัฒนาทักษะทางสังคมและการดูแลตนเองได้

ยังมีปฏิสัมพันธ์มากยิ่งขึ้นสนุกมาก

- 🍌 ตอบสนองต่อการกระทำของทารกของท่านเพื่อให้เขารู้สึกว่าเขาได้รับการดูแล เขารู้สึกว่าการทานอาหารนั้นน่าสนใจ
- 🍌 คุยกับเขาเกี่ยวกับอาหาร
- 🍌 ชมเมื่อเขามีความประพฤติดี



ที่รักของแม่โจ๊กใส
มะเขือเทศและเนื้อปลา
อร่อยมากเลยจ๊ะ!



ป้อนอาหารตามจังหวะของทารกของท่าน

- 🍌 สังเกตทารกของท่านเมื่อเขาทาน
- 🍌 ไม่เร่งเขา
- 🍌 การป้อนอาหารเร็วเกินไปสามารถนำไปสู่การสำลักหรือการทานมากเกินไป

ป้อนอาหารตามที่บุตรของท่านต้องการ

- 🍌 ทารกมักรู้สึกอิ่มภายใน 15 ถึง 20 นาที
- 🍌 เมื่อทารกของท่านอิ่ม เขาจะสนใจการทานอาหารน้อยลงและช้าลง
- 🍌 เมื่อเขาโตขึ้น ปฏิกริยาต่อการถูกเร่งให้ทานอาหารหลังจากเขารู้สึกอิ่มจะรุนแรงขึ้น เช่น เขาอาจดันช้อนออก

ชมวิดีโอ



s.fhs.gov.hk/2r48i

ตอบสนองต่อความต้องการของทารกของท่านในการป้อนอาหารและปฏิบัติตามความต้องการของเขา ทารกของท่านอาจแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ในช่วงการป้อนอาหาร:

📌 พฤติกรรมของทารก

📌 สาเหตุที่เป็นไปได้

📌 วิธีโต้ตอบ

ปฏิเสธที่จะทาน



เขายังไม่คุ้นชินกับเนื้อสัมผัสของอาหาร

เขายังไม่คุ้นชินกับอาหารใหม่หรือรสชาติใหม่

เข่าอึดแล้ว

- ลองทำอาหารด้วยวิธีอื่น
- ปรับเนื้อสัมผัสของอาหาร
- ลองส่วนผสมใหม่ในอาหารหรือลองรสชาติอื่น
- ให้เขาลองอาหารใหม่คราวหน้า

- เรียกเขาเบา ๆ เพื่อดึงความสนใจเขามาที่อาหาร
- หากเขายังไม่สนใจอาหาร เขาอาจอึดแล้ว

ปิดปากระหว่างการกลืน



เขาไม่คุ้นชินกับการกินอาหารที่ข้นหรือหยาบหรือชิ้นใหญ่

ป้อนเขาเร็วหรือมากเกินไป

- ใจเย็น หลังจากทำความสะอาด ให้เขาลองอีกครั้ง
- เขาไม่คุ้นชินกับการกินอาหารที่ข้นหรือหยาบหรือชิ้นใหญ่

ป้อนเขาช้าขึ้น

คว่ำหรือชี้อาหาร



เขาอยากกินอีก

เขาอยากถืออาหาร

ป้อนเขาต่อไป

ให้อาหารที่นิ้วของเขาหรือให้ช้อน

ปรับตัว กับวิธีการทานอาหารแบบใหม่

ระหว่างช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านของการลองทานอาหารแข็ง ทารกยังเรียนรู้ที่จะทานอาหารด้วยตนเอง

เมื่อป้อนเขา ผู้ปกครองควรทำการเปลี่ยนแปลงสองประเด็นนี้ ได้แก่

1. ให้ทารกของท่านทานอาหารด้วยกันกับท่านเหมือนครอบครัว

2. และช่วยทารกของท่านในการเรียนรู้ที่จะทานอาหารด้วยตนเอง

พ่อแม่เราทานอะไรนะ อยากรลองทานด้วยจัง!

1. ทานอาหารด้วยกันอย่างครอบครัว

🔍 ให้เขารู้จักอาหารอย่างหลากหลายมากขึ้นเมื่อทานอาหารกับครอบครัว

ทารกมีโอกาสมองชิมอาหารใหม่ ๆ และอาหารครอบครัวมากขึ้น วิธีนี้ช่วยให้พวกเขาอมรับอาหารใหม่ ๆ ได้ง่ายขึ้น



🔍 ให้เขาเห็นการทานอาหารของคนอื่น ๆ

ผ่านการมองและลอกเลียนแบบวิธีการทานของผู้อื่น ทารกน้อยจะได้เรียนรู้การทานอาหารด้วยตัวเองและสนุกกับการทานอาหารมากขึ้น

🔍 ช่วยเขาพัฒนาทักษะทางสังคม

สมาชิกครอบครัวสื่อสารกันอย่างกระตือรือร้นขณะร่วมโต๊ะอาหาร ทารกจะรู้สึกอยากมีส่วนร่วม

จะรับประทานอาหารร่วมกับทารกของฉันอย่างไร

- 🍲 ในแต่ละวันให้ทารกของท่านได้ร่วมโต๊ะกับสมาชิกในครอบครัวอย่างน้อยหนึ่งมื้อ
- 🍲 ให้เขาได้ถืออาหารเพื่อทานหรือสำรวจข้อในขณะที่ท่านป้อนเขา
- 🍲 เริ่มแรก ท่านต้องเตรียมอาหารแยกให้เขา
- 🍲 ให้เขาลองชิมอาหารของครอบครัวที่เหมาะสมกับเขา วิธีนี้ช่วยให้เขาปรับตัวในการทานอาหารของครอบครัว



2. การเรียนรู้การทานอาหารด้วยตนเอง

ตั้งแต่อายุ 8 ถึง 12 เดือน ในแต่ละวันทารกมักหยิบจับวัตถุรอบตัวและพยายามทำความเข้าใจวิธีการใช้งาน อีกทั้งเรียนรู้ที่จะดื่มจากถ้วยและถืออาหารเพื่อทานในช่วงนี้



บทเรียนแรกในการดูแลตนเองคือการแนะนำทารกของท่านในการป้อนอาหารตนเอง

วิธีช่วย ให้ทารกของท่านเรียนรู้ที่จะป้อนอาหารตนเอง

- 🍲 ทารกของท่านพร้อมเรียนรู้ที่จะป้อนอาหารตนเองเมื่อเขาเข้าหาอาหาร
- 🍲 อยู่กับเขาในเวลามืออาหาร ฝ้าดูเขาและโต้ตอบเขาอย่างเหมาะสม

เคล็ดลับที่เป็นประโยชน์

ล้างมือและใบหน้าที่ทารกของท่านทั้งก่อนและหลังมืออาหาร หลีกเลี่ยงการขีดมือที่บอบเกินไปขณะมืออาหารเพราะอาจทำให้เขาไม่สนใจอาหารได้

เมื่อทารกของท่าน



เข้าหาอาหาร

ท่านสามารถ...

🍲 เตรียมอาหารที่ง่ายสำหรับการถือและทานของทารกของท่าน

- มันฝรั่งหวานแท่งยาวอ่อนและปรุงสุก 7 ถึง 10 ซม. ลำต้นผัก แครอทและบรอกโคลี
- บิสกิตเด็ก (ตามโอกาส)

หมายเหตุ

เมื่อให้ลำต้นผักแก่ทารกของท่าน ให้ปอกเปลือกที่แข็งออกก่อนหรือให้ชิ้นใหม่แก่เขาหากเขาทานส่วนที่อ่อนของลำต้นแล้ว



หยิบสิ่งของชิ้นเล็ก ๆ ขึ้นมาด้วยนิ้วมือของเขาได้

🍲 ตัดอาหารออกเป็นแผ่นหรือชิ้นบาง ๆ เพื่อให้ทารกของท่านได้หยิบขึ้นมา

- ก้วยแผ่นบาง หรือผลไม้อ่อนแผ่นบาง
- ชีสก้อนสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ขนมปังชิ้นเล็ก ๆ มักกะโรนีหรือพาสต้าอ่อนที่ปรุงสุก

เมื่อทารกของท่าน...



เอื้อมจับช้อน



- จุ่มช้อนลงในถ้วยและนำใส่ปากเหมือนว่าเขากำลังทาน
- มีทักษะมากขึ้น


ที่อายุประมาณ 12 เดือน

ที่อายุประมาณ 12 ถึง 18 เดือน

เหตุใดทารกของฉันจึงหยิบทุกอย่างเข้าปากของเธอ

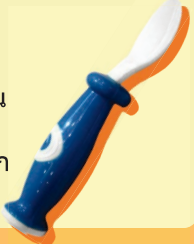



ท่านสามารถ...


 ให้ช้อนเขาเพื่อสำรวจ ป้อนเขาด้วยช้อนคันใหม่

ช้อนที่ทารกของท่านถือควรจะเป็น:

- ทำมาจากวัสดุที่ไม่เป็นอันตรายกับเด็ก ปลายช้อนกลมและขนาดเล็ก ด้ามจับหนา



 ให้เขาลองป้อนตัวเองด้วยช้อนขณะที่ท่านกำลังป้อนเขาอยู่

 ให้เขาถืออาหารอย่างอื่นด้วยมือของเขาและทาน

ที่อายุ 6 ถึง 12 เดือน ทารกจะใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ในการเรียนรู้เกี่ยวกับวัตถุ เช่น การสัมผัส การดมกลิ่น การเคาะ การนำเข้าปาก และการสังเกตปฏิกิริยาโต้ตอบจากคนรอบข้างต่อการกระทำของพวกเขา วิธีนี้ช่วยให้พวกเขาได้เรียนรู้ว่าสิ่งใดได้รับประทานได้บ้าง

ให้ความสนใจเรื่องความปลอดภัยภายในบ้าน ขณะช่วยทารกของท่านในการเรียนรู้และสำรวจ

 เก็บวัตถุที่อาจทำให้สำลักหรือเป็นอันตราย

 คอยอยู่ใกล้และเฝ้าดูทารกของท่านอยู่เสมอ

 รักษาสุขอนามัยภายในบ้านของท่าน



ในขณะที่ป้อนอาหาร ทารกของท่านอาจ...

วิธีที่ท่านตอบโต้ได้





จับช้อนป้อนอาหารของท่าน

-  ให้ช้อนนั้นกับเขาหากช้อนนั้นเหมาะสม
-  ป้อนเขาด้วยช้อนคันอื่น



นำช้อนมาตีเล่น



ทารกมักสำรวจสิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีนี้

-  ให้เขาเล่นกับมันอย่างเบาๆ
-  หากเกิดเสียงรบกวนผู้อื่น ให้ยึดช้อนจากเขา




ทำเหมือนว่าเขา "กำลังเล่น"
กับอาหารอยู่

ทารกเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารโดยการสัมผัส หยิก ชิม
ทำหล่น หรือโยน

-  ท่านไม่จำเป็นต้องหยุดเขา ดึงความสนใจเขาไปที่ช้อนและอาหาร ป้อนเขาเมื่อเขาอ้าปาก
-  หากเขาตั้งใจที่จะเพิกเฉยกับอาหารที่ท่านให้และยังคง "เล่น" ต่อ แสดงว่าเขาอิ่ม ท่านควรหยุดป้อนเขา



หยิบอาหารขึ้นมาและทาน

-  ชื่นชมเขา

วิธีช่วย ให้ทารกของท่านเรียนรู้ที่จะดื่มน้ำจากถ้วย




ในช่วงอายุ 7 ถึง 9 เดือน ให้ถ้วยแก่ทารกของท่านและช่วยให้เขาดื่มน้ำจากถ้วย

เตรียมพร้อม:
เมื่อทารกเรียนรู้การใช้ถ้วย เขาอาจโยนหรือปาถ้วย และอาจสำลักขณะดื่มน้ำได้

ช่วงต่าง ๆ ของการเรียนรู้การดื่มน้ำจากถ้วย



7 เดือน

เรียนรู้ที่จะดื่มน้ำจากถ้วย

-  ให้ถ้วยหัดดื่มน้ำหรือถ้วยขนาดเล็กกับทารกของท่าน
-  เติมน้ำเล็กน้อยใส่ถ้วย
-  ถือถ้วยใกล้กับริมฝีปากกลางของเขาและเอียงแก้วเพื่อให้เขาดื่มน้ำได้อย่างช้า ๆ

8-12 เดือน

ทารกของท่านจะค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะถือถ้วยและดื่มน้ำจากถ้วย

-  ให้เขาถือถ้วย คอยอยู่ใกล้ ๆ และให้ความช่วยเหลือขณะที่เขาดื่มน้ำ
-  ท่านสามารถเติมน้ำ นม หรือซูปไสลลงในถ้วยได้



12-18 เดือน

ทารกส่วนใหญ่สามารถถือและดื่มน้ำจากถ้วยได้

โดยช่วงอายุ 18 เดือน ให้ช่วยทารกของท่านในการรักษาสุขภาพฟันของเขา



ทารกน้อยเต็มใจที่จะลองใช้ถ้วยเมื่อ:

-  ผู้ปกครองดื่มน้ำ ทั้งนี้เพราะพวกเขาชอบเลียนแบบผู้ใหญ่
-  พวกเขากระหายน้ำ เช่น หลังจากทานขนมปังหรือบิสกิต

การเลือกถ้วย



อาจเป็นการง่ายกว่าสำหรับทารกในการเริ่มจากถ้วยหัดดื่มเมื่อเขาใช้คล่องแล้ว ท่านสามารถให้ถ้วยปกติสองหูขนาดเล็กกับเขาได้

ถ้วยที่ไม่มีการออกแบบเพื่อกันหก

น้ำไหลจาก ปากถ้วยเมื่อเอียงถ้วย



เปลี่ยนจากถ้วยกันหกมาใช้แก้วปกติโดยนำวาล์วตรงฝาออก

ขนาดเล็ก

จะถือได้ง่าย

มีที่ถือทั้งสองข้าง

ทารกของท่านสามารถถือถ้วยได้ง่ายขึ้น

ปากถ้วย

ช่วยให้ทารกของท่านดื่มง่ายขึ้น

ภาชนะที่โปร่งใส

ท่านสามารถเห็นน้ำไหลได้เมื่อทารกของท่านดื่มน้ำ

วัสดุปลอดภัย

เลือกถ้วยที่ปลอดสาร bisphenol A (BPA)



ถ้วยหัดดื่มที่เหมาะสม

เหตุใดจึงดีกว่าในการใช้ถ้วยหัดดื่มแบบไม่มีกันหก

น้ำไหลอย่างอิสระเมื่อทารกน้อยดื่มจากถ้วย วิธีนี้จะช่วยให้ทารกค่อย ๆ ปรับตัวในการดื่มน้ำจากถ้วยปกติได้



ทารกของฉันไม่ชอบปากถ้วยของถ้วยหัดดื่ม

ให้ถ้วยปกติขนาดเล็กกับเขา ช่วยเหลือและให้เขาสำรวจถ้วย อดทนเพราะเขาจะใช้เวลาในการดื่มจากถ้วย



ผมอยากดื่มน้ำจาก
หลอดแล้ว



ทารกทำได้!

- 👧 ที่อายุประมาณหนึ่งปี ทารกน้อยสามารถดื่มน้ำหรือจิบน้ำด้วยหลอดได้
- 👧 หลังจากที่ทารกของท่านสามารถใช้ถ้วยกับหลอดได้แล้ว เขาควรหยุดใช้ขวดนม

คำเตือน:

- อยู่กับทารกของท่านและดูแลเขาเมื่อใดก็ตามที่เขาทานอาหาร
- อย่าให้เครื่องดื่มที่มีของขบเคี้ยวชิ้นเล็ก ๆ หรือให้เขาดื่มน้ำจากเครื่องดื่มประเภทนี้ด้วยหลอด

ภารกิจ การป้อนอาหารของผู้ปกครอง

ช่วงระหว่างเปลี่ยนไปทานอาหารแข็ง ภารกิจของท่านคือ

- 🔍 จัดหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างหลากหลายให้ทารกของท่าน
- 🔍 แนะนำเนื้อสัมผัสอาหารที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของทารกของท่าน และผสมอาหารต่าง ๆ ให้หลากหลาย
- 🔍 จัดหาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการทานอาหารให้ทารกหลีกเลี่ยงเวลาการดูหน้าจอด้วยสื่ออิเล็กทรอนิกส์
- 🔍 ยอมรับว่าทารกของท่านรู้ว่าตัวเองต้องการทานอาหารมากเท่าไร
- 🔍 ระบุสัญญาณความหิวและความอิ่มของทารกของท่าน จากนั้นป้อนอาหารให้สอดคล้องกับสัญญาณเหล่านั้น
- 🔍 ช่วยทารกของท่านในการเรียนรู้ที่จะทานด้วยตัวเองและการดื่มน้ำจากถ้วย
- 🔍 สร้างตารางเวลาการป้อนอาหารแบบปกติที่ลงตัวกับกิจวัตรครอบครัว



ส่งเสริม ลักษณะนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ

ทารกเรียนรู้โดยการเลียนแบบ ผู้ปกครองควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้ชีวิตและการทานเพื่อสุขภาพ



สภาพแวดล้อมในบ้านของท่านควรปลอดภัย: เล่นกับทารกของท่านบนพื้นพรมบ่อยขึ้น ให้เขาเคลื่อนไหวโดยการกลิ้ง คลานหรือเดินช้า ๆ ตามแนวเฟอร์นิเจอร์



ผู้ปกครองควรรับประทานอาหารเช้าครบถ้วน



พาทารกของท่านไปเล่นและรับแสงแดดนอกร้านบ่อย ๆ เช่น ไปเล่นหรือเดินที่สวนสาธารณะทุกวัน ให้แขน มือ และขาของเขาสัมผัสแสงแดดโดยตรง วิธีนี้ช่วยให้ร่างกายสร้างวิตามินดีซึ่งทำให้กระดูกแข็งแรง



ทำความสะอาดช่องปากทารกของท่านทุกวัน

ขั้นตอน 1

ชุบผ้ากอซหรือผ้าเช็ดหน้าด้วยน้ำต้ม

ขั้นตอน 2

พันผ้ารอบนิ้วของท่าน จากนั้นสอดนิ้วอย่างอ่อนโยนเข้าไปข้างในช่องปากทารกของท่าน

ขั้นตอน 3








ถูเหงือกของทารกของท่านและฟันของเขา





สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาอ้างอิงจุลสาร "การดูแลสุขภาพช่องปากของบุตรของท่าน" หรือไปที่ www.toothclub.gov.hk.

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 6 ถึง 24 เดือน "การย่างเข้า" - แจ้งเตือนสำหรับผู้ปกครอง

เมื่อป้อนอาหารทารกอายุ 6 ถึง 12 เดือน ท่านควร

-  แนะนำอาหารแก่ทารกของท่านอย่างหลากหลาย (รวมถึง ธัญพืช ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และปลา) ขณะให้นมแม่หรือนมผงเด็กแรกเกิด
-  เมื่อทารกของท่านทานอาหารแข็งได้ปริมาณมากและหลากหลายแล้ว เขาจะอยาก นมน้อยลง ป้อนนมตามความต้องการของเขา หลังจากอายุ 9 เดือน ทารกมักทานอาหารแข็งแทนการดื่มนม 2 ถึง 3 ครั้ง
-  ให้ทารกของท่านทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ซีเรียลข้าว เนื้อสัตว์ ปลาหรือไข่แดง ผักใบเขียวหรือถั่ว
-  เปลี่ยนเนื้อสัมผัสอาหารทีละน้อย จากอาหารชิ้นหนาเป็นอาหารก้อนอ่อน ๆ
-  เมื่อทารกของท่านอายุประมาณ 7 ถึง 9 เดือน ช่วยเขาในการเรียนรู้การดื่มจากถ้วย และให้เขาถืออาหารเพื่อตนเอง
-  ให้เขานั่งบนเก้าอี้สูงเพื่อทานกับครอบครัว
-  ขณะป้อนอาหาร พุดคุยและโต้ตอบทารกของท่านเพื่อให้เขารู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข

หากทารกของท่านมีอาการเหล่านี้เมื่ออายุ 10 เดือน ท่านควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลของท่าน

-  เขาทานได้เพียงอาหารชิ้นหรือดื่มนมเท่านั้น และเขาไม่ยอมทานอาหารก้อนอ่อน ๆ เช่น โจ๊กเนื้อสัตว์สับกับผัก
-  เขาปฏิเสธที่จะทานอาหารทั้งหมดที่อยู่ในกลุ่มอาหารพื้นฐานกลุ่มหนึ่งหรือมากกว่า เช่น ไม่ทานผัก ผลไม้ หรือเนื้อสัตว์

หากท่านพบปัญหาในการป้อนอาหารทารกของท่าน โปรดปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลของท่าน



ในการเรียนรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 6 ถึง 24 เดือน โปรดอ้างอิงจลสาร "เริ่มต้น" "พร้อมลุย" และ "คู่มือการวางแผนมื้ออาหารเพื่อสุขภาพทั้ง 7 วัน" เนื้อหาในแผ่นพับจะได้รับการอัปเดตเป็นครั้งคราว กรุณาอ้างอิงเว็บไซต์ของบริการอนามัยครอบครัวของกรมอนามัยสำหรับข้อมูลล่าสุด