



วันเปิดภาคเรียน การเจริญเติบโตในช่วงนี้ของเด็กจะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ และคงที่ แต่ก็ไม่แน่นอนเสมอไป สำหรับเด็กบางคนที่ตัวเล็กๆ รูปแบบการเจริญเติบโตอาจจะคงที่เป็นเวลาหลายๆ เดือน หรือเป็นปี แต่ก็มีการเพิ่มความสูงและน้ำหนักอย่างรวดเร็ว รูปแบบการเจริญเติบโตจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กับการเปลี่ยนแปลงความอยากอาหาร และปริมาณอาหารที่ได้รับ ดังนั้น พ่อแม่บางคนอาจจะวิตกกังวลกับเด็กในช่วงที่มีการเจริญเติบโตช้า และเด็กมักไม่ค่อยมีความอยากอาหาร เพื่อให้เด็กวัยก่อนเรียนอายุ ได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอใน 1 วัน ควรได้รับอาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ และถั่วเมล็ดแห้ง อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าวสาลี กว๊ายเตี๋ย ขนมปัง อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักใบเขียว ผักสีส้ม สีเหลือง อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ และอาหารหมู่ที่ 5 น้ำมันจากพืช จากสัตว์ เนย กะทิ การปลูกฝังนิสัยการกินที่ดีแก่เด็กวัยก่อนเรียน ควรฝึกให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น เพื่อให้ร่างกายเด็กได้รับสารอาหาร ต่างๆ ครบถ้วนและเพียงพอ ฝึกให้เด็กกินอาหารแปลกใหม่ที่เด็กไม่เคยกินมาก่อน ควรเริ่มครั้งละน้อยๆ ถ้าเด็กไม่ชอบหรือไม่ยอมกิน ไม่ควรบังคับ ฝึกให้เด็กกินอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ใน 1 วัน ควรมีอาหารว่างให้เด็ก 1 - 2 มื้อ อาจเป็นนม ผลไม้ หรือน้ำผลไม้ 5. ฝึกให้เด็กกินอาหารให้หมด อย่าให้เหลือทิ้ง ฝึกให้เด็กกินผักผลไม้ เพราะผักและผลไม้ นอกจากจะให้วิตามินและเกลือแร่แล้ว ยังให้ใยอาหารช่วยในการขับถ่าย ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่โต๊ะให้เป็นที่เป็นทาง รวมทั้งหลีกเลี่ยงการให้อาหารสำหรับเด็กกินอาหาร เพื่อป้องกันไม่ให้เอาเรื่องการกินอาหารมาเป็นเครื่องต่อรองกับพ่อแม่ หลีกเลี่ยงให้เด็กเล่นจนเหนื่อยก่อนกินอาหาร เพราะจะทำให้เด็กกินอาหารได้น้อย ก่อนกินอาหารควรฝึกให้เด็กล้างมือให้สะอาด และพ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีเรื่องการกินอาหารให้แก่เด็ก ฉบับนี้แม่และเด็กนำเสนอเมนูอาหารเตรียมพร้อมลูกก่อนวัยเรียน ได้แก่ ข้าวผัดสับปะรด ซุปผักทอง และของหวาน วุ้นลำไยและทับทิมกรอบ

{xtypo_info}Q&A

ลูกวัย 4 โ 5 เดือน ให้อาหารเสริมได้หรือยังคะ ถ้าต้องให้ รบกวนขอสูตรอาหารเสริมสำหรับเด็กวัยนี้ด้วยคะ

โ เด็กอายุ 4 - 5 เดือน คุณแม่วางใจให้หม่ำเป็นอาหารหลักคะ ไม่จำเป็นต้องรีบให้อาหารเสริม แต่ถ้าจะให้กินก็ได้ แต่ถ้าเด็กไม่กิน คุณแม่ก็ต้องหยุดไว้ก่อน รอโตกว่านี้อีกสักเดือน สองเดือน ค่อยลองให้ใหม่

...อาหารเสริมที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ควรมีลักษณะเหลว เช่น โจ๊กเหลว ไข่ขาว 1 ช้อนชา ผักบด 1 ช้อนชา ไข่แดงบด (หรือไข่แดงหั่น 1 ช้อนชา หรือเนื้อปลาบด 1 ช้อนชา หรือตับบด 1 ช้อนชา แทนไข่แดง) สำหรับผัก ใช้ผักนิ่มๆ เช่น ตำลึง ฟักทอง แครอท ใบบอก บวบ ผักกาดขาว เป็นต้น สำหรับผลไม้ให้ในรูปของน้ำผลไม้หรือผลไม้บด 50 โ 100 กรัม เช่น กล้วยน้ำว้า มะละกอบด น้ำส้มคั้น น้ำฝรั่ง เป็นต้น ...การให้อาหารเสริม ต้องใช้ช้อนเพื่อฝึกให้เด็กรู้จักกินด้วยช้อน แต่ถ้าเด็กที่กินนมแม่และนมแม่ไม่พอ ก็อาจเริ่มให้อาหารเสริมได้เลยคะโ

ปกติควรต้องให้อาหารว่างกับลูกช่วงเวลาใดบ้างคะ และควรเป็นอาหารประเภทใด แนะนำทีคะ

โ อาหารว่างสำหรับเด็ก เป็นอาหารที่กินระหว่างมื้อ เพื่อไม่ให้เด็กหิวจนเกินไปก่อนถึงอาหารมื้อหลัก ปริมาณอาหารต้องไม่มากจนเกินไป ควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ ถ้าอาหารว่างมีอาหารครบทั้ง 5 หมู่ได้ก็จะยิ่งดี อาจเป็นอาหารว่างคาว อาหารว่างหวาน ผลไม้ หรือเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ เช่น น้ำผลไม้ พืช สมุนไพรต่างๆ หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำอัดลม หรือของขบเคี้ยวที่ไม่มีประโยชน์ ...อาหารว่างที่เหมาะสมกับลูกวัยเล็ก เช่น ขนมปังหน้าหมูชนิดคอบ ขนมจีบ ซาลาเปา แซนวิช เกี้ยวน้ำ บั๊นลิบี่นึ่ง ข้าวเกรียบปากหม้อ สาकुใส่หมู ขนมปังไส้กรอก พายทูน่า กระทั่งทอง เป็นต้นโ

เข้าๆ ต้องให้ทำงานทั้งพ่อและแม่ และพาลูกไปโรงเรียน บางทีไม่มีเวลาผัดข้าวหรือทำอาหารให้ลูกกิน ถ้าจะให้กินพวกอาหารเสริมแทนได้ไหมคะ

โ ครอบครัวที่ไม่มีเวลาเตรียมอาหารในมือเช้า อาจหาอาหารที่เตรียมง่าย ๆ เช่น แซนวิชแล้วให้ลูกกินคุกกี้ขนม หรือน้ำผลไม้ก็ได้คะ หรืออาจเป็นพวกเบเกอรี่ เพราะมีทั้งเนื้อสัตว์และผัก กินคู่กับนมหรือน้ำผลไม้ ถ้ามีข้าวเหลือจากมื้อเย็นก็อาจทำข้าวต้มในมือเช้า โดยอาจเตรียมต้มน้ำซุ๊ปไว้ในตู้เย็น หรือจะใช้พวกโจ๊กสำเร็จรูป แล้วเติมเนื้อสัตว์หรือไข่ลงไป ก็น่าจะเหมาะสมกว่าอาหารเสริมกล่องคะโ {/xtypo_info}

ข้าวผัดสับปะรด



ส่วนผสม

ข้าวสวยหรือข้าวกล้องสุก 2 ถ้วย
แฮมหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 1 ถ้วย
เมล็ดถั่วลิ้นเต่าสุก 1 ถ้วย
ลูกเกต 1 ถ้วย
สับปะรดหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 1 ถ้วย
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าลวกสุก 1 ถ้วย
หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 2 ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ 1 ช้อนชา
พริกไทยป่น 1 ช้อนชา
เนย 2 ช้อนโต๊ะ
สับปะรดมียอดและก้าน 1 ลูก

วิธีทำ

-สับปะรดล้างให้สะอาด ใ้มีดฝานตามยาวผล คว้านเนื้อออก

-ใส่เนยในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่หอมใหญ่ผัดให้หอม ใส่แฮม เมล็ดถั่วลิ้นเต่า แครอท ลูกเกต สับปะรดผัดให้เข้ากัน ใส่ข้าว

-ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส เกลือ พริกไทย ซอสมะเขือเทศ ผัดให้เข้ากันยกลง

-ตักข้าวผัดใส่ในผลสับปะรด ตกแต่งให้สวยงาม (mospagebreak)

ซูปรักทอง



ส่วนผสม

ฟักทอง (ปอกเปลือกหั่นหนา 1 นิ้ว) 300 กรัม
หอมใหญ่ (สับละเอียด) 30 กรัม
เนยสด 20 กรัม
น้ำสต็อกไก่ 300 กรัม
นมสดรสจืด 1 ถ้วย
เกลือ 1 1/2 ช้อนชา
พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

-ใส่เนยในหม้อ ใส่หอมใหญ่ผัดให้หอม ใส่ฟักทองลงผัด เติมน้ำสต็อกไก่ เคี่ยวไฟอ่อนจนกระทั่งฟักทองเปื่อย ยกลงพักให้เย็น

-นำส่วนผสมในข้อ 1 ใส่เครื่องปั่นปั่นจนละเอียด กรองด้วยกระชอนละเอียด

-นำส่วนผสมที่กรองได้ตั้งไฟอ่อน เติมนมสด ปรงรสด้วยเกลือ พริกไทยป่น (mospagebreak)

ทับทิมกรอบ



ส่วนผสม

แห้วหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 1 1/2 ถ้วย
แป้งมัน 3 ถ้วย
น้ำ 2 ถ้วย
สีแดง (สีผสมอาหาร) 3 หยด
น้ำตาลทราย 3 ถ้วย

น้ำลอยดอกมะลิ 3/4 ถ้วย

หัวกะทิ 1 1/2 ถ้วย

มะพร้าวกะทิหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า (หรือมะพร้าวอ่อน) 3/4 ถ้วย

วิธีทำ

-ผสมน้ำตาลกับน้ำลอยดอกมะลิ ตั้งไฟพอเดือด ยกลงพักให้เย็น

-หยดสีลงในน้ำ นำหัวลงแช่จนติดสี ตักแห้วขึ้นให้สะเด็ดน้ำ

-เคล้าแห้วกับแป้งมันให้ทั่ว

-ต้มน้ำให้เดือด ใช้ไฟกลาง นำแห้วลงลวก พอแห้วลอยตักขึ้น แช่น้ำเย็นจัด

-เวลารับประทานตักแห้วใส่ถ้วย ใส่เนื้อเชื่อม มะพร้าวกะทิ ราดด้วยหัวกะทิ ตักน้ำแข็งทุบใส่ (mospagebreak)

วันลำไย



ส่วนผสม

ลำไยคว้านเมล็ดออก 30 ลูก

ผงวุ้น 1 1/2 ช้อนชา

น้ำเปล่า 3/4 ถ้วย

น้ำผลไม้ตามชอบ 1/4 ถ้วย

วิธีทำ

1. นำผงวุ้นไปรยลงในน้ำ ยกขึ้นตั้งไฟ คนให้ผงวุ้นละลาย

2. เคี้ยวต่อสักพัก ยกลง ใส่ น้ำผลไม้สด คนให้เข้ากัน
3. ตักหยอดในลำไย รอให้แข็งตัว