



# โภชนาการสำหรับเด็กอ่อน

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ • ศูนย์ดูแลป้องกันสุขภาพสำหรับเด็ก

## สารบัญ

เรียนท่านผู้ปกครอง  
น่านมมารดา  
การให้นม  
นมผง  
หกเดือนแรก  
อายุตั้งแต่หกถึงเก้าเดือน  
อายุตั้งแต่เก้าถึงสิบสองเดือน  
อาหารมั่งสารพัดสำหรับเด็กอ่อน  
อาหารสำเร็จรูปสำหรับเด็กอ่อน  
โภชนาการและการขับถ่าย  
สูตรทำอาหาร

## เรียนท่านผู้ปกครอง

เด็กทุกคนต้องการความรัก, ความอบอุ่น, การพักผ่อนอย่างพอเพียง ตลอดจนการมีโภชนาการที่ดี เพื่อเป็นการเสริมสร้างการเจริญเติบโต และก่อให้เกิดความสุข เด็กแต่ละคนจะมีลักษณะ และมีความต้องการที่แตกต่างกัน ในเด็กแต่ละคนก็จะมีลักษณะเฉพาะตัว มารดาจะต้องใช้เวลาในการเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตใหม่นี้ว่า เด็กต้องการอะไร ในขั้นแรก อาจจะมีปัญหาในการเรียนรู้เกี่ยวกับเด็กว่า เด็กมีอาการหิวหรือกระหาย นอกจากนี้เด็กยังมีการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการจากการที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ไปสู่เด็กโตที่สามารถพึ่งพาตัวเองได้ ซึ่งต้องอาศัยหลักพื้นฐานของโภชนาการที่ดี

การมีโภชนาการที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยนั้น เป็นพื้นฐานของการสร้างนิสัย ในการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในอนาคต การรับประทานอาหารของผู้ปกครอง และสมาชิกในครอบครัว จะมีผลต่อพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก และอาจจะส่งผลไปในอนาคตได้ด้วยเช่นกัน ซึ่งนับเป็นการดีอย่างยิ่ง ที่จะทำการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหาร เมื่อมีสมาชิกตัวน้อยๆคนใหม่เพิ่มเข้ามา แม้ว่าเด็กอ่อนจะมีความต้องการในอาหารที่พิเศษ แต่ในอนาคต เด็กจะต้องเริ่มรับประทานอาหารปรกติที่ปรุงในครัวเรือน ซึ่งจะต้องถูกหลักโภชนาการและมีความหลากหลาย

หวังว่าท่านจะใช้ข้อมูลในเอกสารฉบับนี้ เป็นแนวทางในการปฏิบัติ เกี่ยวกับหลักโภชนาการสำหรับเด็กอ่อน อย่างไรก็ตามเอกสารข้อมูลฉบับนี้ ไม่สามารถตอบคำถามข้อใจของท่าน เกี่ยวกับหลักโภชนาการสำหรับเด็กอ่อนได้ทุกข้อ ซึ่งท่านสามารถติดต่อสอบถามและขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้ จากเจ้าหน้าที่ของแผนกป้องกันคุ้มครองเด็กอ่อน- และเด็กเล็ก และตามศูนย์อนามัยที่มีการให้บริการเกี่ยวกับการดูแลเด็กอ่อน



## นํ้านมมารดา

ข้อดีของการให้นมบุตรด้วยนํ้านมมารดา ได้แก่:

- การให้นมบุตรด้วยนํ้านมมารดา เด็กจะได้รับสารอาหารที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อบางชนิด ในร่างกายของเด็กได้
- นํ้านมมารดามีความสดใหม่อยู่เสมอ และมีอุณหภูมิคงที่
- นํ้านมมารดา จะช่วยลดการแพ้ต่างๆและโรคหอบหืด
- นํ้านมมารดา ย่อยง่าย ทำให้ทารกขับถ่ายได้ปกติ
- ไม่ยุ่งยากในการให้นมเวลากลางคืน; ไม่ต้องลุกขึ้นจากเตียงในเวลากลางคืน เพื่อชงนม
- การตีมนมมารดา ลดปัญหาการล้าง หรือการฆ่าเชื้อขวดนม
- การตีมนมมารดานั้น เป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย
- หลังจากปัญหาในการดูดนมของเด็กหมดลง ในการให้นมบุตรจะทำให้มารดาและบุตร รู้สึกใกล้ชิดกัน และมีความอบอุ่น

ส่วนใหญ่สตรีที่มีร่างกายปกติ สามารถให้นมบุตรได้ตามปกติ และที่สำคัญอย่างยิ่งในการให้นมบุตร มารดาจะต้องมีความต้องการในการให้นมบุตรเป็นไปด้วยดี, มีความเป็นส่วนตัวเวลาให้นมบุตร, รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และพักผ่อนเพียงพอ อย่างไรก็ตาม ในวันแรกเมื่อเริ่มให้นมบุตร ก็อาจเกิดปัญหาได้เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาใหญ่หรือเล็ก ดังนั้น หากมีปัญหากเกิดขึ้น ท่านสามารถติดต่อขอคำแนะนำได้จากเจ้าหน้าที่แผนกคุ้มครองป้องกันเด็กอ่อนที่ศูนย์อนามัยได้

## การให้นม

### มีความรู้สึกที่ดีกับการให้นมบุตร

ในการให้นมบุตรด้วยนํ้านมมารดานั้น จะต้องหาบริเวณที่เหมาะสม ที่ทำให้มารดา รู้สึกสบายในการให้นม ไม่ว่าจะเป็นนอนให้นม หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ วิธีที่ดีที่สุด ควรใช้หมอนรองที่แขน และถือแก้วน้ำในเวลาเดียวกัน ทารกจะต้องนอนตะแคงข้าง ให้แนบไปกับท้องของมารดา ให้ศีรษะของลูกสูงกว่าลำตัว เมื่อหัวนมแตะแก้ม ไกล่ๆปาก ทารกจะหันหน้าเข้ามาหาเต้านมและดูดหัวนมได้สะดวก การนอนที่ถูกท่าของทารกนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งขณะให้นม หากเด็กดูดหัวนมถูกวิธี เด็กจะสามารถดูดนมได้สะดวก และจะทำให้ท่อนํ้านมทำงานได้ดี

### จำนวนความต้องการของบุตร

สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับในเดือนแรก ควรให้นมบุตรตามความต้องการ โดยให้นมลูกทุกครั้งทีลูกหิว โดยไม่ต้องคำนึงถึงเวลา อย่างน้อยไม่ต่ำกว่าวันละแปดครั้ง หากให้เด็กดูดนมบ่อยๆ ร่างกายของมารดาจะผลิตนํ้านมมากขึ้น ทุกครั้งที่เด็กดูดนม ก็จะไปกระตุ้นต่อมผลิตนํ้านมและจะผลิตนํ้านมมากขึ้น หากเด็กมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และต้องเปลี่ยนผ้าอ้อมวันละหกถึงแปดครั้ง นั้นหมายถึงเป็นการให้นมเพียงพอแล้ว หากคุณมีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนํ้านมมารดา ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่ ที่แผนกป้องกันคุ้มครองเด็กอ่อน- และเด็กเล็ก หรือนักแนะแนวด้านการให้นมบุตร

### หัวนมเป็นแผลและท่อนํ้านมอุดตัน

เมื่อเกิดแผลที่บริเวณหัวนมของมารดา จะทำให้เกิดมีปัญหาในการให้นมบุตร อาจมาจากการที่ลูกดูดนมไม่ถูกวิธี หรือท่าทางของมารดาขณะให้นมไม่เหมาะสม จึงเกิดเป็นแผลที่หัวนมได้ ดังนั้นขณะให้นมบุตร มารดาควรปรับท่าให้นมลูกหรือท่าการดูดนมของลูกให้ถูกต้อง ก็อาจลดปัญหาดังกล่าวนี้ได้ หากยังเจ็บหัวนมอยู่ ให้ทาครีมสำหรับทาหัวนมที่บริเวณหัวนมบางๆ หรืออาจใช้ฝาดครอบเต้านม แล้วให้ลูกดูดนมผ่านฝาดครอบได้ด้วยเช่นกัน



ในการหลีกเลี่ยงอาการท้องอืดหรือบวม คือไม่ปล่อยให้บริเวณหน้าอกเย็น และที่สำคัญอย่าใช้ยกดทรวงที่คับ รัดแน่นจนเกินไป และให้บุตรดื่มน้ำนมอย่างเต็มที่ทุกครั้ง หากใช้แผ่นซับน้ำนมในเสื้อชั้นใน ไม่ว่าจะ เป็นชนิดที่ใช้ครั้งเดียวทิ้ง หรือทำจากขนสัตว์ หรือผ้าอื่นๆที่สามารถซักได้ ก็สมควรเปลี่ยนแผ่นซับบ่อยๆ และ ปรับให้มีอากาศถ่ายเทระหว่างหัวนมและแผ่นซับ

**คำแนะนำ:** หากให้เด็กดื่มนมบ่อยๆ ร่างกายของมารดาจะผลิตน้ำนมมากขึ้น

## นมผง

ภายในหกเดือนแรก หากประสบกับปัญหาในการให้เด็กดื่มนม หรือการให้นมมารดากับบุตร ก็สามารถ ใช้นมผสมพิเศษสำหรับเด็กอ่อน โดยใช้นมผงสำหรับเด็กอ่อนผสมกับน้ำร้อน นมผงสำหรับเด็กอ่อน ที่วางขายอยู่ในท้องตลาดในปัจจุบันนี้มีคุณภาพดี และมีสารอาหารครบถ้วน เหมาะสำหรับเลี้ยงทารกได้ จึงไม่จำเป็นต้องกลัวว่า เด็กจะไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอตามความต้องการ ในการชงนมให้กับทารก ควรปฏิบัติตามคำแนะนำที่อยู่ข้างกล่องทุกครั้ง

## ชงนมอย่างถูกวิธี

การปฏิบัติตามคำแนะนำที่ติดมากับกล่องบรรจุนมผงนั้นสำคัญอย่างยิ่ง จะต้องใช้ภาชนะดวงวัดที่ถูกต้อง โดยการตวงนมผงนั้น จะต้องเติมช้อนและปาดให้เรียบ หากส่วนผสมของนมผงมากหรือน้อยเกินไป อาจเป็นอันตรายต่อเด็กได้ นอกจากนั้นยังต้องรักษาความสะอาดภาชนะในการตวง และการผสมนมผง จะต้องต้มขวดนมและหัวนมยางอย่างสม่ำเสมอ และใช้น้ำที่สะอาดในการผสม ท่านสามารถชงนมเตรียมไว้ได้ หลายขวด และเมื่อผสมเสร็จจะต้องนำเข้าตู้เย็นทันที ด้วยการวางขวดนมที่ชงใหม่ลงในภาชนะที่มีน้ำเย็น และเก็บเข้าตู้เย็น ไม่ควรเก็บนมที่ผสมแล้วนานเกินหนึ่งวัน และควรทิ้งนมที่เหลือในขวดหากเด็กดื่มนม ไม่หมด นมที่ชงแล้วและวางทิ้งไว้ในห้องที่มีอุณหภูมิค่อนข้างสูง ไม่ควรให้เด็กดื่มนมดังกล่าว

## ความร้อนที่เหมาะสม

หากนมร้อนเกินไป จะเป็นอันตรายต่อเด็กอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นมที่ผ่านการอุ่นด้วยเตาไมโครเวฟ เพราะความร้อนของน้ำนมจะร้อนกว่าขวดนม และความร้อนที่สูงเกินไป จะไปทำลายคุณค่าของสารอาหารที่มี อยู่ในนมได้อีกด้วย วิธีอุ่นนมที่ดีที่สุดได้แก่การแช่ขวดนมลงในน้ำอุ่น นมที่ให้ทารกดื่มจะต้องอุ่น และที่สำคัญ ควรตรวจสอบอุณหภูมิของน้ำนมก่อนเสมอว่า ร้อนเกินไปหรือเปล่า ด้วยการหยดน้ำนมลงบนด้านใน ของข้อมือทุกครั้ง

ในการให้นมเด็กทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการให้จากขวดหรือดื่มนมจากมารดา สิ่งที่สำคัญที่สุด จะต้องอุ้มเด็ก อยู่ในอ้อมกอดของมารดาทุกครั้ง เพื่อให้เด็กรู้สึกอบอุ่นและรู้สึกปลอดภัย หากปล่อยให้เด็กนอนดูดนม ขวดอยู่ในเปลคนเดียว เด็กจะขาดความใกล้ชิดและการสัมผัสจากมารดา ซึ่งความรู้สึกของเด็กจะแตกต่างไป จากเด็กที่ดื่มนมจากมารดา

## การเสริมนมจากแก้วที่มีที่ดูดหรือช้อน

ในการเสริมนมสำหรับเด็กที่ดื่มนมมารดา ควรให้เด็กดื่มนมจากขวดนมโดยตรง วิธีที่ดีที่สุดควรให้ดื่มจากแก้ว ที่มีช่องเล็กสำหรับดูด, แก้วเล็กๆหรือจากช้อน และควรให้หลังจากเด็กดื่มนมจากมารดาแล้ว เด็กที่ดื่มนม จากขวดนมจะดูดในลักษณะที่แตกต่างจากดูดนมมารดา ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหา เมื่อต้องกลับมาดูด นมจากมารดาได้



## หกเดือนแรก

ในเดือนแรก เด็กไม่ต้องการอาหารอื่นๆนอกจากนมมารดาหรือนมผง เพราะอาหารที่นอกเหนือไปจากนมแล้ว จะไม่เป็นผลดีต่อทารก หลังจากเด็กอายุได้หนึ่งเดือน สามารถให้วิตามิน D วันละ 4 หยด ในการให้น้ำมันดัดปลาที่ทำจากปลาคอด (*porkalysi*) นั้น ควรรอจนกว่าเด็กเริ่มรับประทานอาหารได้

### เด็กดื่มนมเพียงพอหรือไม่?

หากเด็กดื่มนมมารดาไม่เพียงพอ ควรให้เด็กดูดนมจากมารดาบ่อยขึ้น เพราะจะเป็นการช่วยกระตุ้นต่อมผลิตน้ำนม ให้ผลิตน้ำนมมากขึ้น หากยังไม่เพียงพอสำหรับเด็ก ควรขอคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่คุ้มครองป้องกันเด็กก่อน ก่อนที่จะทำการเพิ่มจำนวนการให้นมเสริมกับเด็ก หากเด็กร้องไห้ไม่จำเป็นเสมอไปว่าเด็กมีอาการหิว และไม่จำเป็นต้องรีบเร่งให้นมเสริมกับเด็ก หากร่างกายของเด็กยังเจริญเติบโตตามปกติ ในการให้นมเสริมกับเด็กในครั้งแรกนั้น ควรให้เมื่อเด็กอายุครบสี่เดือน และควรเป็นนมผงสำหรับเด็กอ่อน, ข้าวต้มบดหรืออาหารชนิดอื่นๆที่มีความเหมาะสมกับวัยของเด็กในวัยนี้

ไม่แนะนำให้ใช้หูนมหลอด หรือดูดนมจากขวดนมในสัปดาห์แรก หรือเมื่อเด็กเริ่มดูดนมจากมารดา ในการใช้หูนมหลอดนั้น ไม่ควรทาน้ำผึ้งหรือสิ่งที่มีรสหวาน เพราะจะไปทำลายฟันก่อนที่จะสามารถมองเห็น นอกจากนั้น น้ำผึ้งอาจจะทำให้เด็กเกิดติดเชื้ออย่างแรงที่กระเพาะอาหาร- และลำไส้ในเด็กอ่อนได้

**คำแนะนำ:** ในสี่เดือนแรก หากเด็กต้องการดื่มนมเสริม วิธีที่ดีที่สุดได้แก่ ให้ดื่มนมผงสำหรับเด็กอ่อน, ข้าวต้มบด หรืออาหารอื่นๆที่เหมาะสมสำหรับเด็กในวัยนี้

## อายุตั้งแต่สี่ถึงหกเดือน

### ทารกไม่ต้องการอาหารอื่นๆนอกจากนมมารดา

หากร่างกายของเด็กเจริญเติบโตตามปกติและมีความสุข ไม่มีความจำเป็นที่จะให้อาหารเพิ่มกับเด็ก นอกเหนือไปจากให้เด็กดื่มนมมารดา

### เริ่มให้อาหารเพิ่มเพียงเล็กน้อย

ตามปกติแล้วน้ำนมมารดาเพียงพออย่างเดียว จะเพียงพอสำหรับเด็กที่มีอายุหกเดือน ในกรณีที่เด็กยังต้องการดื่มนมมากขึ้น และต้องให้นมเด็กบ่อยขึ้นกว่าปกติ หมายความว่าถึงเวลาที่จะเริ่มให้อาหารกับเด็กได้ แต่จะต้องเริ่มให้ทีละน้อย โดยให้เด็กเริ่มรับประทานข้าวต้มบด – มันฝรั่งต้มบด – แครอทต้มบด- แอปเปิ้ลขูด – กล้วยบด – ตีมันน้ำแก่กระหาย ในการบดอาหารเพียงเล็กน้อย ควรบดด้วยที่บดกระเทียม

วิธีที่ดีที่สุดในการเริ่มให้อาหารชนิดใหม่กับเด็ก ควรให้หลังจากเด็กดื่มนมมารดาหรือนมขวดแล้ว และให้ในปริมาณเพียงเล็กน้อย ประมาณหนึ่งช้อนชา และค่อยๆเพิ่มปริมาณมากกว่าหนึ่งช้อนชาในครั้งต่อไป ประมาณสามถึงสี่ช้อนชา ในการเปลี่ยนชนิดของอาหารสำหรับเด็กในแต่ละครั้ง ควรรอสามถึงสี่วันก่อนที่จะเริ่มให้อาหารชนิดใหม่



## การบดละเอียด

ผักต่างๆและมันฝรั่งจะต้องล้างและปอกเปลือกก่อนนำไปต้ม หากต้มนานผักก็จะเปื่อย หากมีจำนวนน้อยสามารถใช้ที่บดกระเทียมหรือใช้เครื่องปั่นมือไฟฟ้าได้ ขณะบดอาหารควรผสมด้วยน้ำต้มเล็กน้อย และน้ำมันพืชหนึ่งช้อนชา หากอาหารไม่ละเอียดพอ สามารถกดผ่านตะแกรงกรองที่มีตาถี่ ไม่ควรใส่เกลือในอาหารเด็กอ่อน สามารถต้มแอปเปิ้ลหรือใช้ช้อนขูดเนื้อแอปเปิ้ลได้ ในการบดกล้วยใช้ช้อนส้อมบดเป็นวิธีที่ดีที่สุด

**คำแนะนำ:** สามารถใช้ที่บดกระเทียมหรือใช้เครื่องปั่นมือไฟฟ้า เพื่อบดอาหารได้

## เริ่มด้วยข้าวต้มบดละเอียด

ในการเริ่มให้อาหารเด็กอ่อนนั้น ข้าวต้มที่ต้มจากข้าวที่บดแล้ว และนำมาบดละเอียดหลังต้ม เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับเด็กอ่อน หลังจากนั้นจึงเริ่มให้ข้าวโอ๊ตต้ม, ข้าวบาร์เลย์หรือแป้ง ในปริมาณครึ่งละไม่เกินสองสามช้อน และดีที่สุดควรให้ข้าวต้มที่ปรุงขึ้นสำหรับเด็กอ่อนโดยเฉพาะ โดยส่วนผสมจะต้องบริสุทธิ์และมีส่วนผสมของธาตุเหล็ก ในการต้มข้าวจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำข้างกล่อง ท่านสามารถผสมน้ำมันมารถาลงไปในข้าวต้มได้ สำหรับเด็กที่ตีมนมขวด ก็สามารถผสมนมขงลงในข้าวต้มได้เช่นกัน ไม่แนะนำให้ใช้นมวัวสำหรับเด็กในวัยนี้

## อายุตั้งแต่หกถึงเก้าเดือน

เมื่อเด็กมีอายุได้หกเดือน สามารถให้เด็กรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายได้, อาหารบดและตีมาจากแก้วที่มีช่องสำหรับดูด เด็กที่ตีมนมจากขวด ควรลดจำนวนการตีมนมลง และงดการให้ดูนมขวดในเวลากลางคืน ให้เวลาเด็กได้เรียนรู้ในอาหารชนิดใหม่ เริ่มให้เด็กรับประทานอาหารทีละน้อย และค่อยๆเพิ่มปริมาณ

สมควรให้เด็กยังคงดูนมจากมารดาอยู่ จนกว่าเด็กจะรับประทานอาหารต่างๆที่มีความหลากหลายและทุกประเภทเป็นประจำทุกวันได้

## ข้าวต้มบดผสมธาตุเหล็กสำหรับเด็กอ่อน

ข้าวต้มบดและนม, นมรถาหรือนมผงนั้น เป็นอาหารในขั้นพื้นฐานสำหรับเด็กอ่อน เด็กที่อยู่ในวัยนี้ควรรับประทานข้าวบดวันละหนึ่งถึงสองครั้ง รวมทั้งอาหารเสริมชนิดอื่นๆ และดีที่สุดข้าวบดนี้ จะต้องปรุงจากข้าวที่คัดคุณภาพบดและบริสุทธิ์, มีส่วนผสมของธาตุเหล็กไม่มีรสหวาน, พร้อมทั้งจะผสมได้อย่างรวดเร็ว

## ยังไม่ถึงเวลาให้ตีมนมวัว

สามารถผสมนมวัว (nýmjólk) ลงในข้าวบดได้ แต่ยังไม่ถึงเวลาให้เด็กตีมนมวัวโดยตรง จนกว่าเด็กจะอายุหนึ่งขวบ ควรให้เด็กตีมนมสำหรับเด็ก, นมสดกล่องสำหรับเด็กอ่อนเพราะนมดังกล่าวนี้ มีลักษณะใกล้เคียงกับน้ำนมรถา และมีความเหมาะสมสำหรับเด็กมากกว่านมวัว ในนมสดกล่องสำหรับเด็กนี้ จะมีส่วนผสมของธาตุเหล็กที่ในนมวัวไม่มี จึงไม่เป็นผลดีสำหรับเด็กหลังจากเลิกตีมนมรถาหรือนมผง ในนมวัวจะไม่มีธาตุเหล็ก ซึ่งร่างกายของเด็กในวัยนี้มีความต้องการอย่างมาก เพราะจะมีผลต่อการพัฒนาการ และสุขภาพของเด็ก ดังนั้น ควรให้ตีนมหลังจากเด็กอายุครบหนึ่งขวบ

ขอแนะนำให้เด็กตีมนมสำหรับเด็กอ่อน, นมสดกล่องสำหรับเด็กอ่อนหรือน้ำนมรถา เพื่อประกันว่าเด็กได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ นมสดกล่องสำหรับเด็กนี้ ยังคงเหมาะสมสำหรับเด็กที่มีอายุสองขวบ เพราะในนมสดกล่องสำหรับเด็กนี้ มีคุณสมบัติเหมือนกับนมผงสำหรับเด็กอ่อน อย่างไรก็ตาม นมสดกล่องสำหรับเด็กนี้ทำมาจากนมวัว ในเด็กบางคนอาจมีอาการแพ้นมวัวได้



## เพิ่มความหลากหลาย

ควรเพิ่มประเภทความหลากหลายในเมนูอาหารขึ้นทีละน้อย อาทิเช่น การให้เด็กรับประทานเนื้อต้มกับมันฝรั่งหรือผักบดละเอียด สำหรับปลาต้มและไข่ นั้นควรให้เด็กรับประทานเมื่ออายุ 7-8 เดือน **รวมทั้งสกีร์ (skyr), นมเปรี้ยว (súrmjólk), โยเกิร์ต (jógúrt) และอาหารประเภทนมที่มีรสเปรี้ยวอื่นๆ** ควรจกกว่าเด็กจะอายุได้หนึ่งขวบ แต่อาจให้บ้างเพียงเล็กน้อยโดยใส่ลงไปในช่วงต้มบด เด็กจะได้สารที่มีอยู่ในนมจากการต้มนมสดกลองสำหรับเด็กอ่อนและ/หรือน้ำนมจากมารดา รวมทั้งส่วนผสมของนมที่อยู่ในช่วงต้มบด เมื่อเด็กอายุได้ 7-8 เดือนถึงเวลาที่จะเริ่มให้เด็กรับประทานขนมปังหน้าต่างๆเป็นชิ้นเล็กๆ อาทิเช่น หน้าต้มบดเป็นต้น ขนมปังหน้าต่างๆนี้สามารถให้ทีละน้อย เพื่อแทนที่ข้าวต้มบด

ในการบดเนื้อต้มกับผักต้มนั้น ควรผสมด้วยน้ำมันพืชหรือเนยหนึ่งช้อนชา และคำนึงเสมอว่า ไม่ควรผสมเกลือลงในอาหารของเด็กอ่อน

## ปริมาณนมที่เหมาะสม

หลังจากที่ได้เพิ่มโภชนาการอันหลากหลายให้กับเด็กแล้ว ควรที่จะลดปริมาณการให้นมลง เมื่อเด็กเริ่มรับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย อาทิเช่น อาหารร้อนที่เป็นอาหารหลัก, ผลไม้, ผักและข้าวบด ควรให้เด็กรับประทานอาหารที่เป็นผลิตภัณฑ์จากนมประมาณวันละ 500 มล. และควรให้เด็กเริ่มรับประทานอาหารก่อนอายุแปดเดือน หากเด็กดื่มน้ำนมมารดาอยู่ แม้ว่าจะไม่สามารถงดการดื่มน้ำนมจากมารดาได้ มารดาไม่ต้องกังวลแต่อย่างใด เพราะในน้ำนมมารดานั้น ตามปรกติจะมีสารอาหารต่างๆที่เป็นประโยชน์กับทารกอยู่แล้ว

**คำแนะนำ:** เมื่อเด็กเริ่มรับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย ควรให้เด็กรับประทานอาหารที่เป็นผลิตภัณฑ์จากนมประมาณวันละ 500 มล.

## น้ำมันตับปลาที่ทำจากปลาคอด (porkalysi) หรือ วิตามิน D

ไม่ควรลืมให้เด็กได้รับวิตามิน D วันละ 4 หยดหรือน้ำมันตับปลาคอดทุกวัน สำหรับสารอาหารเสริมอื่นๆ ยังไม่มีความจำเป็นแต่อย่างใด

## ประเภทของอาหารที่สามารถให้เด็กอายุตั้งแต่ 6-9 เดือนรับประทาน:

**อาหารประเภทเมล็ดข้าว:** ข้าวต้มที่ทำจากข้าวโอ๊ต (*haframjöl*), ข้าวบาร์เลย์ (*byggi*), แป้ง (*hveiti*), ข้าวไร (*rúgi*), ข้าวฟ่าง (*hirsí*) ขนมปังหน้าต่างๆชิ้นเล็กๆ อาทิเช่นทาด้วยตับบด สำหรับพาสต้าและข้าว ควรให้เด็กรับประทานเมื่อเด็กอายุได้ 7-8 เดือน เมื่อเด็กเริ่มเคยชินกับการรับประทานอาหารประเภทเมล็ดข้าว

**อาหารประเภทนม:** น้ำนมมารดา (*Móðurmjólk*), นมผงสำหรับเด็กอ่อน (*ungbarnapurrmjólk*), นมสดกลองสำหรับเด็กอ่อน (*stoðmjólk*) สำหรับนมวัว (*Nýmjólk*) และนมที่มีรสเปรี้ยว ใช้เฉพาะผสมกับข้าวบดและอาหารอื่นๆ

**ผัก:** มันต้ม (*kartöflur*), หัวบีท (*rófur*), แครอท (*gulrætur*), บร็อคโคลี่ (*brokkólí*), กะหล่ำดอก (*blómkál*), เมล็ดข้าวโพด (*maískorn*), พริกหวานและถั่วเขียว (*paprika og grænar baunir*) ใช้ผักสดหรือผักแช่แข็ง และควรต้มผักก่อนทุกครั้ง

**ผลไม้:** แอปเปิ้ลขูด (*Maukuð epli*), ลูกแพร์ (*perur*), แตงโมและกล้วย (*melónur og bananar*)



เนื้อ, ปลาและไข่: เนื้อและตับสดต้มบด ควรให้เด็กรับประทานปลาและไข่ หลังจากเด็กอายุได้ 7-8 เดือน

ไขมัน: น้ำมันพืช, เนย, น้ำมันตับปลาคอด

เมื่อเด็กกระหาย ควรให้เด็กดื่มน้ำหรือนมสำหรับเด็ก

อาหารประเภทที่จะกล่าวดังต่อไปนี้ ควรตรวจว่าเด็กมีอายุมากพอ: สกีร์ (Skyr), นมสดพร่องไขมัน (Léttmjólk), นมสดผสมวิตามิน หรือนมสดสกัดไขมัน (fjörmjólk eða undanrennu) – ราบาร์บาราหรือฝักรูบบาบ (rabarbara), สปินัทหรือเซลเลอร์รี่ (spínat eða sellerí) – เนื้อสัตว์ที่ผ่านการรมวิธีการผลิต, เนื้อเค็ม, อาหารสำเร็จรูปบรรจุกล่อง- หรืออาหารกระป๋อง (unnar kjötvörur, saltan mat, pakka- eða dósamat), (ยกเว้นอาหารที่ผ่านการผลิตสำหรับเด็กโดยเฉพาะ) – อาหารที่มีรสหวานหรืออาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสมอยู่สูง

**ไม่ควรให้เด็กรับประทานอาหาร ที่อาจติดคอเด็กได้** อาทิเช่น เมล็ดถั่ว, ลูกอมต่างๆหรืออาหารที่มีลักษณะแข็ง

ควรหลีกเลี่ยงการให้เด็กดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน อาทิเช่น น้ำส้ม – น้ำลูกเบสเคอเรน – หรือน้ำแอปเปิ้ล เพราะสามารถทำลายฟันของเด็กได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไม่ควรให้เด็กดื่มน้ำผลไม้จากขวดนมในเวลา กลางคืน

หากครอบครัวของเด็กมีประวัติการแพ้ต่างๆ ก็สมควรที่จะขอคำแนะนำอย่างเป็นทางการเกี่ยวกับการโภชนาการนมถั่วเหลืองไม่ควรให้เด็กดื่มนมถั่วเหลือง นอกจากจะได้รับการแนะนำจากแพทย์ก่อน เพราะยังมีนมประเภทอื่นๆที่เหมาะสมสำหรับเด็กที่มีอาการแพ้ และดื่กัวนมถั่วเหลือง

## มืออาหาร

หลังจากเด็กอายุได้หกเดือน ก็จะเริ่มมีหลักเกณฑ์ในการจัดมือของอาหารสำหรับเด็กที่ละน้อย เด็กส่วนใหญ่ จะรับประทานและดื่มน้ำวันละห้าถึงหกครั้ง และในเด็กบางคนต้องการรับประทานมากกว่านั้น ดังนั้นจึงไม่มีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้อง ในการจัดมืออาหารให้กับเด็กทุกคนได้ ตารางข้างล่างนี้ เป็นตัวอย่างที่อาจนำไปปรับปรุงและปฏิบัติได้

## ตัวอย่างมืออาหารสำหรับเด็กหลังจากหกเดือน:

ตอนเช้าตรู่:	นํ้านมมารดา*
อาหารเช้า:	นํ้านมมารดา* และข้าวบด, วิตามิน D 4 หยด หรือนํ้ามันตับปลาคอด
อาหารเที่ยง:	นํ้านมมารดา* และขนมปังหน้าต่างๆหรือข้าวบด, ฝักบด
อาหารว่าง:	นํ้านมมารดา* และผลไม้- หรือผลไม้ขูดหรืออบ
อาหารเย็น:	อาหารปรุงร้อน, เนื้อ, ฝัก, มันฝรั่ง, นํ้านมมารดา*
มือค่ำ:	นํ้านมมารดา*

\*เด็กที่ไม่ได้ดื่มนํ้านมมารดา จะดื่มนมสดกล่องสำหรับเด็กอ่อน หรือนมผงสำหรับเด็กอ่อนแทนนํ้านมมารดา วันละ 500 มล. ดื่มนํ้าหรือนมเมื่อเด็กกระหาย



## อาหารปรุงร้อนสำหรับเด็กอายุตั้งแต่หกถึงเก้าเดือน

อาหารปรุงร้อนสำหรับเด็กนั้น ทำได้หลายวิธี วิธีที่ง่ายที่สุดได้แก่ เมื่อปรุงอาหารสำหรับครอบครัว ควรแบ่งอาหารออกส่วนหนึ่งเพียงเล็กน้อย ก่อนที่จะใส่เกลือและเครื่องปรุงรสต่างๆ มันฝรั่งและผักต้มสามารถบดด้วยช้อนส้อม หรือเครื่องปั่นมือ ทำโดยผสมน้ำมันร้อนผสมเนยหรือน้ำมันพืช หรืออาจใส่ซอสเพียงเล็กน้อย เนื้อต้ม, เนื้อสับ, เนื้อไก่, ตับ, ไข่หรือปลาต้มใหม่ควรบดด้วยเครื่องบดมือไฟฟ้า หรือเครื่องปั่นอาหาร สำหรับปลาและไข่ผสมควรรอจนกว่าเด็กจะอายุได้เจ็ดถึงแปดเดือน

อาหารประจำวันที่ครอบครัวรับประทานนั้น ไม่ได้เหมาะสมสำหรับเด็กอ่อนเสมอไป อาทิเช่น พิซซา, เนื้อเค็มหรืออาหารที่ผ่านการรมควัน ได้แก่สันหลังหมูรมควัน (*hamborgarhryggur*) หรือ เพ็พเพอร์โรนีย์ (*pepperóni*), เศษเนื้อแกะบดละเอียด (*kjötfars*) หรือไส้กรอก, ปลารมควันหรือปลาเค็ม และอาหารที่มีรสชาติเข้มข้น ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กอ่อน

ในตอนท้ายของเอกสารข้อมูลฉบับนี้ จะมีสูตรในการปรุงอาหารสำหรับเด็กอ่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสูตรอาหารประเภทเนื้อสัตว์บด ซึ่งในแต่ละสูตรนั้น สามารถทำได้ในปริมาณมาก และในขั้นตอนการปรุงส่วนแรกนั้นจะมีความเหมาะสมสำหรับเด็กอ่อน

**คำแนะนำ:** สามารถแช่แข็งอาหารสำหรับเด็กอ่อนที่บดแล้วได้ ด้วยการแบ่งเป็นส่วนเล็กๆ แล้วบรรจุลงในช่องของแผ่นทำน้ำแข็ง และปิดด้วยแผ่นฟิล์มสำหรับปิดอาหาร และเก็บไว้ในถุงพลาสติกแช่แข็งไว้ในช่องแช่แข็ง

## อายุตั้งแต่เก้าถึงสิบสองเดือน

### ถึงเวลาที่เด็กจะรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเป็นประจำ

เมื่อเด็กมีอายุได้เก้าเดือน ควรให้เด็กเริ่มรับประทานอาหารเป็นประจำได้ โดยเริ่มให้รับประทานในปริมาณน้อย และค่อยๆเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ อาหารที่ให้เด็กรับประทานนั้น ควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ และจะต้องไม่มีรสเค็มจัด และไม่จำเป็นต้องบดอาหารจนละเอียดเหมือนเมื่อก่อน อาจบดโดยใช้ช้อนส้อม หรือหั่นอาหารออกเป็นชิ้นเล็กๆ

ควรเพิ่มอาหารที่จะกล่าวดังต่อไปนี้ เข้าไว้ในรายการอาหารสำหรับเด็ก ได้แก่ ไส้กรอกดิบ (*Slátur*), ไส้กรอกหรือแฮมสำหรับรับประทานกับขนมปังส่วนใหญ่, มะเขือเทศ, ส้มและผลไม้ต่างๆ ข้าวโอ๊ตต้มและอาหารจำพวกข้าวต้มชนิดอื่นๆ สามารถเข้ามาแทนที่ข้าวต้มบดสำหรับเด็กอ่อนได้ และเด็กในวัยนี้สามารถเริ่มรับประทานอาหารทอดหรือผัดอย่างง่ายได้ และไม่จำเป็นต้องต้มอาหารทุกชนิดก่อนให้เด็กรับประทาน

### ดื่มน้ำ, นมสดกล่องสำหรับเด็กอ่อนหรือน้ำนมมารดา

อาหารที่ยังไม่สมควรให้เด็กรับประทาน ได้แก่ อาหารที่ผ่านกรรมวิธีการปรุงและอาหารสำเร็จรูป อาทิเช่น อาหารกล่องที่มีส่วนผสมของเกลือในปริมาณที่มาก ซึ่งไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก และในปีแรก ควรให้เด็กดื่มนมกล่องสำหรับเด็กอ่อน แทนการให้เด็กดื่มนมวัว นมสดพรมไขมัน, นมสดสกัดไขมัน, นมสดผสมวิตามิน และสกีร์ เพราะมีส่วนผสมของไขมัน และโปรตีนน้อยเกินไปสำหรับเด็กอ่อนในวัยนี้ เพราะร่างกายของเด็กยังมีความต้องการไขมันอยู่

อาหารที่มีรสหวานและน้ำตาล จะไปทำลายสุขภาพฟันของเด็ก หากให้เด็กรับประทานข้าวบดที่มีรสหวานในปีแรกแล้ว เด็กจะเกิดความเคยชินในรสหวาน หากในปีที่สองต้องการให้เด็ก เปลี่ยนมารับประทานข้าวบดที่ไม่มีรสหวาน เด็กก็จะไม่ยอมรับประทาน



**คำแนะนำ:** ไม่ควรให้เด็กรับประทานอาหารที่มีรสหวานหรือมีน้ำตาล เพราะจะไปทำลายสุขภาพฟันของเด็ก เด็กจะเกิดความเคยชินในรสหวาน หากในปีที่สองต้องการให้เด็ก เปลี่ยนมารับประทานข้าวต้มที่ไม่มีรสหวาน เด็กก็จะไม่ยอมรับประทาน

### อาหารหลังจากเด็กอายุเก้าเดือน

หลังจากเด็กอายุได้เก้าเดือน เด็กสามารถเริ่มรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกของครอบครัว และรับประทานอาหารธรรมดาได้ และไม่ควรลืมนึกว่าเด็กนั้น มีความต้องการในการรับประทานอาหารบ่อยครั้งมากกว่าผู้ใหญ่ โดยเด็กจะรับประทานอาหารวันละสี่ถึงหกครั้ง และควรจัดเวลาในการรับประทานอาหารของเด็ก เพราะเด็กเล็กไม่สามารถรอคอยอาหารได้เมื่อเกิดอาการหิว ไม่จำเป็นว่า จะเป็นอาหารเที่ยงปรุงร้อน หรืออาหารเย็นทั้งสองมื้อ ก็จะต้องมีการจัดเวลาอันเหมาะสมสำหรับมื้ออาหารของเด็ก ในส่วนที่จะกล่าวต่อไปนี้ จะเป็นตัวอย่างหนึ่งในการจัดมื้ออาหารให้กับเด็ก

### ตัวอย่างมื้ออาหารสำหรับเด็กหลังอายุเก้าเดือน:

เข้านม:	น้ำนมมารดา*
อาหารเช้า:	น้ำนมมารดา* ขนมปังหน้าต่างๆหรือข้าวต้ม, วิตามิน D 4 หยด หรือน้ำมันตับปลาทอด
อาหารเที่ยง:	อาหารปรุงร้อน, เนื้อสัตว์/ปลา/ไข่, ผักและมันฝรั่ง/ข้าว/พาสต้าและดื่มน้ำ
อาหารว่าง:	น้ำนมมารดา*, ขนมปังหน้าต่างๆ
อาหารเย็น:	น้ำนมมารดา*, ข้าวต้มหรือขนมปังหน้าต่างๆ, ผลไม้ขูดหรืออบ

\*เด็กที่ไม่ได้ดื่มน้ำนมมารดา จะดื่มนมสดกล่องสำหรับเด็กอ่อน หรือนมผงสำหรับเด็กอ่อนแทนน้ำนมมารดา และผสมนมวัวลงในข้าวต้ม

### อาหารมังสะวิรัติสำหรับเด็กอ่อน

หากเด็กไม่ได้รับประทานเนื้อสัตว์หรือปลา ก็จะต้องจัดการโภชนาการพิเศษให้กับเด็ก อาหารที่นำมาแทนที่นั้น จะต้องมีความคุณค่าและสารอาหารเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์และปลา เพราะหากเด็กขาดสารอาหารที่ร่างกายต้องการ ก็อาจเป็นอันตรายกับเด็กได้ การรับประทานอาหารมังสะวิรัติ หรือรับประทานแต่ผักของเด็ก อาจจะได้รับสารอาหารครบถ้วน และจะต้องดื่มนม, รับประทานอาหารที่ทำมาจากนม และรับประทานข้าวต้มที่มีธาตุเหล็กผสมอยู่ สารอาหารอื่นก็จะได้จากพืชผักและผลไม้ หากรับประทานมังสะวิรัติอย่างเคร่งครัดโดยไม่ดื่มนม และรับประทานไขมันนั้น ไม่เป็นผลดีสำหรับเด็กอ่อน นอกจากว่าจะได้รับคำแนะนำวิธีปฏิบัติจากผู้เชี่ยวชาญ หากมารดารับประทานอาหารมังสะวิรัติอย่างเคร่งครัด โดยไม่ดื่มนมและรับประทานไขมัน และต้องให้เด็กดื่มนมมารดา อาจทำให้น้ำมันของมารดาขาดสารอาหารที่สำคัญที่มีอยู่ในน้ำนมมารดา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิตามิน D ดังนั้น มารดาควรรับประทานวิตามินรวมกับวิตามิน B เป็นประจำทุกวัน ก็จะช่วยให้ไขมันของมารดาที่รับประทานอาหารมังสะวิรัติ มีสารอาหารต่างๆตามที่ร่างกายของเด็กต้องการ



## อาหารสำเร็จรูปสำหรับเด็กอ่อน

### อาหารขวดสำเร็จรูปสำหรับเด็กอ่อน

อาหารบดสำเร็จรูปที่บรรจุอยู่ในขวด ไม่ว่าจะเป็ผลไม้บดหรือเนื้อสัตว์ต่างๆบดนั้น เป็นอาหารเด็กที่ได้รับ ความนิยมอย่างมาก อาหารสำเร็จรูปบดบรรจุขวดนี้ที่วางขายในท้องตลาดนี้ โดยทั่วไปจะใช้ส่วนผสมในการ ผลิตที่มีคุณภาพ ไม่ใส่เกลือหรือผสมสารต่างๆที่อาจเป็นอันตรายต่อเด็กได้ ดังนั้นจึงไม่ต้องกังวลในคุณภาพ ของอาหารขวดแต่อย่างใด อาหารขวดบดนี้มีความเหมาะสมสำหรับเด็ก ที่ยังไม่สามารถรับประทานอาหาร ประเภทเดียวกันกับครอบครัวได้ และในทางตรงกันข้าม ไม่แนะนำให้เด็กรับประทานแต่อาหารขวดบด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากเด็กอายุได้ 9 เดือน เด็กจะต้องเรียนรู้การรับประทานอาหารปรกติธรรมดา และฝึกการเคี้ยว และกลืนอาหารที่มีลักษณะหยาบ แทนอาหารที่บดละเอียดแล้ว

### อาหารแห้งชนิดกล่อง

อาหารแห้งที่บรรจุกล่องสำหรับเด็กอ่อนนั้น มีอยู่ด้วยกันหลายชนิด และมีคุณภาพที่แตกต่างกันออกไป ข้าวต้มบดสำเร็จรูปสำหรับเด็กอ่อน ประกอบไปด้วยแป้งจากข้าวคั่วที่บริสุทธิ์ และมีประโยชน์สำหรับเด็กอ่อน มีคุณภาพเทียบเท่ากับข้าวต้มบด ที่ทำขึ้นเองสำหรับเด็กในเดือนแรก เพราะมีธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบ, ย่อยง่ายและเหมาะสมสำหรับเด็ก อาหารแห้งบรรจุกล่องนี้มีอยู่หลายชนิด ชนิดผสมนมผง, ข้าวบดและ น้ำตาล หรือฝักรอบแห้งผสมนมผง ไม่แนะนำให้เด็กที่อายุต่ำกว่าหกขวบ รับประทานอาหารแห้งกล่องประเภท นี้ การมีส่วนผสมของน้ำตาลอาจเป็นปัญหา ในการรับประทานของเด็ก หากเด็กเคยชินกับอาหารที่มีรสหวาน เด็กก็จะเลือกรับประทานอาหาร แต่เฉพาะที่มีรสหวาน เด็กอ่อนควรมีโอกาสรับรู้รสชาติที่หลากหลาย นอกไปจากรสหวานเพียงรสเดียว ดังนั้นจึงควรให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายชนิด อาหารแห้งบรรจุกล่องดังกล่าวนี้ เหมาะสมในกรณีที่ต้องเดินทางหรือไม่มีทางเลือกอื่น แต่ในชีวิตประจำวัน ของเด็ก ควรให้เด็กได้รับประทานอาหารตามปรกติธรรมดา

**คำแนะนำ:** เด็กอ่อนควรมีโอกาสรับรู้รสชาติที่หลากหลาย นอกไปจากรสหวานเพียงรสเดียว ดังนั้นจึงควรให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายชนิด

## โภชนาการและการขับถ่าย

เด็กอ่อนที่ดื่มน้ำนมมารดา อาจถ่ายวันละหลายครั้ง หรือไม่ก็สองสามวันถ่ายครั้ง ซึ่งไม่เป็นสิ่งที่ผิดปกติ แต่อย่างไร เมื่อเด็กเริ่มรับประทานอาหารเป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่ผลิตจากนม ระบบการ ขับถ่ายของเด็กจะมีการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นจึงควรสังเกตดูว่า อุจจาระของเด็กมีความเหลว และสะดวกในการ ขับถ่ายหรือไม่

### อาการท้องผูก

ในเด็กเล็กที่ดื่มน้ำนมมารดา แม้ว่าจะไม่ถ่ายเป็นเวลาสองสามวัน ไม่ได้หมายความว่าเด็กมีอาการท้องผูกแต่ อย่างไม่ใด วิธีที่ดีในการช่วยเหลือเด็กได้แก่ ทำการนวดที่บริเวณท้องของเด็ก และจับขาเด็กยกขึ้นทั้งสองข้าง และทำท่า "ถีบรถจักรยาน" เด็กที่เริ่มดื่มนมผงหรือรับประทานอาหารเป็นประจำ สามารถผสมน้ำที่กลั่นจาก ข้าวบาร์เลย์ (*maltextrakt*) ลงในเครื่องต้มของเด็กหนึ่งช้อนชาเป็นเวลาหนึ่งวัน น้ำที่กลั่นจากข้าวบาร์เลย์นี้ มีขายตามร้านขายยาทุกแห่ง

เมื่อเด็กเริ่มรับประทานอาหารเป็นประจำ และเด็กมีอาการท้องผูก ควรให้เด็กรับประทานอาหารที่มีกากมากๆ เด็กควรรับประทานข้าวต้มวันละสองครั้งรวมทั้งผักต้มบด, ผลไม้ และลดปริมาณในการรับประทานอาหาร ที่ผลิตมาจากนม ซึ่งไม่จำเป็นให้เด็กงดรับประทานอาหาร ที่ผลิตมาจากนมเมื่อเกิดท้องผูก ที่สำคัญอย่างยิ่ง ควรดูแลให้เด็กดื่มน้ำ, น้ำผลไม้และนมอย่างเพียงพอ อาจให้เด็กรับประทานลูกพรุนบด (*sveskjumauk*) นอกจากนั้นซุ้บขมบึงข้าวไร (*Rúgbrauðsgrautur*) ก็สามารถช่วยได้ (ดูวิธีทำด้านล่าง) และอาจใส่รำข้าว เล็กน้อยลงในข้าวโอ๊ตต้มได้ด้วยเช่นกัน



## อาการท้องเดิน

โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบการย่อยอาหาร มักเกิดขึ้นในปีแรกถือเป็นเรื่องปรกติ เด็กมักจะมีอาการท้องเดินได้วันหรือสองวัน ดังนั้นจึงควรดูแลให้เด็กได้ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ เพื่อเป็นการทดแทนน้ำที่เสียไปกับอุจจาระ หากเด็กมีอาการหิวและอยากอาหาร ก็สามารถให้อาหารเด็กได้

เด็กอ่อนที่มีอาการท้องเดินอย่างมาก จะมีอาการอ่อนเพลีย และไม่ยอมดื่มนมหรือรับประทานอาหาร ควรรีบไปพบแพทย์

แม้ว่าเด็กจะมีอาการท้องเดินเป็นเวลานาน แต่ในบางครั้งเด็กอาจมีอุจจาระเหลว หากเด็กยังมีน้ำหนักตัวปรกติ ก็ไม่ต้องกังวลในอาการที่เด็กมีอุจจาระเหลว เหมือนกับเด็กที่มีน้ำหนักไม่เพิ่มแต่อย่างไร เด็กที่มีอาการท้องเดินเป็นเวลานานนั้น หมายความว่า เด็กได้รับไขมันไม่เพียงพอ อาทิเช่น ให้เด็กดื่มนมสดพร่องไขมัน หรือนมสดสกัดไขมันแทนการดื่มนมที่มีไขมัน รวมทั้งเด็กไม่ได้รับไขมันที่อยู่ในข้อสกับเนื้อสัตว์และปลา หรือดื่มน้ำผลไม้มากเกินไป อาการท้องเดินของเด็กจะทุเลาลง หากเด็กได้รับไขมันที่มีอยู่ในอาหารในปริมาณที่เพียงพอ

สถานคุ้มครองป้องกันเด็กอ่อน- และเด็กเล็ก สามารถให้คำแนะนำที่ดี เกี่ยวกับอาการท้องผูกและท้องเดินของเด็กได้

## สูตรทำอาหาร

สูตรอาหารทั้งหมดนี้ ปรุงได้สำหรับหนึ่งมือ สามารถเพิ่มส่วนผสมได้ห้ำถึงสิบเท่าในอาหารปรุงร้อน และเก็บเข้าช่องแข็ง โดยแบ่งออกเป็นส่วนเล็กๆ

### ข้าวโอ๊ตต้ม

ข้าวโอ๊ตอบแห้ง 2 ช้อนโต๊ะ

นมวัว (*nýmjólk*) หรือนมสดกล่อมสำหรับเด็กอ่อน (*stoðmjólk*) 1 เดซิลิตร

น้ำ 1/2 เดซิลิตร

ผสมข้าวโอ๊ตอบแห้ง ใส่ลงไปในส่วนผสมที่เป็นของเหลว คนให้ทั่วและตั้งไฟจนเดือดประมาณ 5 – 10 นาที อาจผสมแอปเปิ้ลขูดหรือแอปเปิ้ลสับประมาณ 1 ช้อนโต๊ะใส่ลงไป ข้าวต้มได้เช่นกัน

### ซूपขนมปังข้าวไร

ขนมปังข้าวไรตัดขอบ 1 แผ่น

ข้าวบด (*hrísmjöl*) 1 1/2 ช้อนโต๊ะ

นมวัว (*nýmjólk*) หรือนมสดกล่อมสำหรับเด็กอ่อน (*stoðmjólk*) 1 เดซิลิตร

น้ำ 1 1/2 เดซิลิตร

ขยี้ขนมปังและใส่ลงไปในส่วนผสมที่เป็นของเหลว ยกขึ้นตั้งไฟพร้อมกับผสมข้าวบดลงไปและคนให้ทั่วไม่ต้องต้มนาน อาจปรุงแต่งรสชาติซूपด้วยน้ำลูกเบสึคเคอเรน (*sólberjasafa*) หรือแอปเปิ้ลบด



## อาหารปรุงด้วยเนื้อแกะ

สูตรอาหารดังกล่าวนี้ ปรุงในปริมาณมาก เพื่อนำไปแช่แข็ง ใช้รับประทานได้ 5 – 10 มื้อโดยบรรจุลงในกล่องเล็ก ๆ

เนื้อแกะ 30 กรัม, อทิเชนเนื้อสันหลังส่วนหน้า  
มันฝรั่ง 1 ลูกเล็ก  
แครอท 1/2 หัว  
หัวบีท(หัวโรว่า) (rófa) 20 กรัม  
น้ำ 1 เดซิลิตร  
ผักพาสลีย์ หรือผักชีลาว (steinselja eða dill) (ไม่จำเป็น)

ต้มเนื้อประมาณ 30 นาที หากมีกระดูกหรือมีปริมาณมากควรต้มนานกว่านี้ จากนั้นปอกเปลือกผักทั้งหมด และล้างให้สะอาด นำไปต้มรวมกับเนื้อประมาณ 15 นาที หรือจนกว่าทุกอย่างจะอ่อนนุ่ม จากนั้นนำมาปั่นด้วยเครื่องผสมอาหารไฟฟ้าหรือเครื่องปั่นมือไฟฟ้า หากส่วนผสมข้นเกินไปผสมน้ำร้อนได้ จากนั้นใส่ผักพาสลีย์หรือผักชีลาวและซิมรอส

## ปลากับมันฝรั่งและผัก

การให้เด็กเล็กรับประทานอาหารประเภทปลานั้น ไม่จำเป็นต้องใช้กรรมวิธีในการปรุงอย่างเป็นพิเศษ ในขณะประกอบอาหาร ควรแยกปลาที่สุกแล้วออกก่อนที่จะใส่เกลือ การใส่ไขมันหรือซอสนั้น ไม่เป็นอันตรายแต่อย่างไร วิธีที่ดีควรบดปลาลงในผงแป้งข้าวโพดสำหรับทำซอส, หรือใส่ซอส, เนยหรือน้ำมันพืช

ปลาซาดีนหรืออีซา(yísa)หรือปลาสดชนิดอื่นๆ 30 กรัม  
แครอท 1/2 หัว, ก้านบร็อคโคลีหรือดอกหล่ำ  
มันฝรั่งต้มสุก  
เนยหรือน้ำมันพืช

ต้มผักในน้ำเพียงเล็กน้อยประมาณ 10 นาที ใส่ปลาลงในหม้อ ต้มต่ออีก 5 นาที จากนั้นบดปลาและผักกับมันฝรั่งต้ม ใส่เนย, น้ำมันพืชหรือซอสเพียงเล็กน้อย

## ซอส

เด็กสามารถรับประทานซอส ชนิดเดียวกันกับที่สมาชิกในครอบครัวรับประทาน แต่จะต้องแบ่งส่วนผสมของซอสออกก่อนที่จะใส่เกลือ และสามารถปรุงซอสพิเศษสำหรับเด็กได้

แป้ง 2 ช้อนชา  
น้ำซุปลผัก – หรือน้ำซุปลเนื้อ หรือนม 1 เดซิลิตร  
น้ำมันพืชหรือเนย 1 ช้อนชา

คนแป้งและส่วนผสมที่เป็นของเหลวเข้าด้วยกันในหม้อ ตั้งไฟคนจนข้นและสุก จากนั้นใส่ไขมันผสมลงไป

## อาหารปรุงด้วยเนื้อสับ

มะเขือเทศ 1 ลูก, สดหรือกระป๋อง  
แครอทสับ 2 ช้อนโต๊ะ  
น้ำ 1-2 ช้อนโต๊ะ  
เนื้อสับ 20-30 กรัม  
ใบกระเพราหรือออริกาโน



**น้ำมันพืช 1 ช้อนชา**  
**มันต้ม 1 ลูกหรือ พาสต้าต้ม 60 กรัม**

ปอกเปลือกมะเขือเทศ ด้วยการใส่ผลมะเขือเทศลงในน้ำร้อน เปลือกมะเขือเทศจะร้อนและปอกง่าย นำมาสับและผสมลงในหม้อ พร้อมกับแครอทสับ, น้ำและเนื้อสับตั้งไฟปานกลาง ฝัดประมาณ 5 นาที ใส่ น้ำมันและเครื่องปรุงรส บดมันฝรั่งหรือหั่นพาสต้าเป็นชิ้นเล็กๆ และผสมลงในส่วนผสมของเนื้อสับที่ปรุงเสร็จเรียบร้อยแล้ว