



โภชนาการสำหรับเด็กอ่อน – โดยสังเขป

การจัดโภชนาการสำหรับเด็กอ่อนในปีแรกนั้น จะเป็นการปลูกฝังนิสัยการบริโภคให้กับเด็ก

คำแนะนำสำหรับเด็กอายุ 6 เดือน

นํ้านมมารดานั้น เป็นอาหารที่มีความสำคัญสำหรับทารกในหกเดือนแรก รวมทั้งสมควรให้วิตามินดีแก่ทารกตั้งแต่อายุได้หนึ่งเดือน หากทารกไม่ได้ตีมํ้านมมารดา สมควรให้เด็กตีมนมผงสำหรับเด็กอ่อนโดยเฉพาะ ในการผสมนมผงนั้น จะต้องตวงให้ถูกต้องและเน้นด้านความสะอาดเป็นสำคัญ หากทารกตีมนมได้ดีและเพียงพอ ไม่จำเป็นต้องเสริมอาหารอื่นๆ นอกจากนํ้านมมารดา หรือในกรณีที่เด็กไม่ได้ตีมํ้านมมารดา ควรให้ตีมนมผงสำหรับเด็กอ่อน

การให้อาหารเสริมในครั้งแรก

การให้ทารกตีมํ้านมมารดาในแต่ละครั้ง และมีนํ้านมในปริมาณไม่เพียงพอ ควรให้เด็กดุนนมบดๆเพื่อเป็นการกระตุ้นต่อมนํ้านม ร่างกายของมารดาจะผลิตนํ้านมมากขึ้น การให้นมเสริมสำหรับทารกในครั้งแรกนั้น ควรให้เมื่อทารกอายุได้สี่เดือน นมผงสำหรับเด็กอ่อนจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด อาหารประเภทข้าวบดหรืออื่นๆยังไม่สมควรให้เด็กวัยนี้รับประทาน หากเด็กมีอายุเกินสี่เดือน และยังมีความต้องการตีมนมเพิ่ม สามารถเริ่มให้อาหารสำหรับเด็กอ่อนได้ ในการเริ่มให้อาหารเสริมสำหรับเด็กอ่อนนั้น ควรป้อนเด็กทันทีหลังจากเด็กตีมนมแล้ว และในแต่ละครั้งควรให้เพียงเล็กน้อย และเมื่อต้องการเปลี่ยนแปลงประเภทของอาหาร สมควรรอประมาณสามสัปดาห์

การให้อาหารเสริมในครั้งแรก: ข้าวต้มที่ทำจากข้าวโอ๊ต หรือมันฝรั่งหรือแครอทต้ม บดละเอียด หรือกล้วยบด สำหรับเด็กในวัยนี้ไม่สมควรให้ตีมนมวัว

คำแนะนำสำหรับเด็กอายุ 6–9 เดือน

เมื่อเด็กอายุได้ 6-9 เดือน สมควรให้อาหารบดหลากชนิด และให้ตีมจากแก้วที่มีช่องดูด หากยังคงให้เด็กตีมนมขวด ก็สมควรลดปริมาณลง หรืองดให้เด็กตีมนมขวดในเวลากลางคืน แม้ว่าเด็กจะเริ่มรับประทานอาหารชนิดต่างๆ ก็ยังแนะนำให้เด็กยังคงตีมํ้านมมารดา หรือให้เด็กตีมนมสดกล่องสำหรับเด็กอ่อนและนํ้า, และใช้นมวัวผสมลงในข้าวต้มบดเพียงเล็กน้อย ให้วิตามิน D ชนิดหยด หรือให้นํ้ามันตับปลาที่ทำจากปลาสด (*porkalysi*) ประมาณหนึ่งช้อนชา

การให้อาหารเสริมในครั้งแรก: ข้าวต้มที่ทำจากข้าวโอ๊ต หรือมันฝรั่ง หรือแครอทต้ม บดละเอียด หรือกล้วยบด สามารถเริ่มให้ข้าวต้มบดที่ทำมาจากข้าวโอ๊ต (*haframjöl*), ข้าวบาร์เลย์ (*byggj*), แป้ง (*hveiti*), ข้าวไร (*rúgi*), ข้าวฟ่าง (*hirsi*) แนะนำให้ใช้ข้าวบดที่มีส่วนผสมของธาตุเหล็ก และไม่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสม สามารถเริ่มให้อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต้มกับผักบดละเอียด การให้ดื่มนมและใส่กรอกดื่มนมนั้น ไม่ควรให้เด็กรับประทานทุกวัน ผักทุกชนิดจะต้องล้างให้สะอาดและต้มก่อนทุกครั้ง อาทิเช่น บร็อคโคลี่ (*spergilkál*),



หัวบีท (*rófur*), แครอท (*gulrætur*), กล้าดอก (*blómkál*), พริกหวานและถั่วเขียว (*paprika og grænar baunir*) สำหรับอาหารประเภทปลา, ไข่, พาสต้าและข้าว
สมควรเริ่มให้เด็กรับประทานเมื่อเด็กอายุ 7-8 เดือน ในการปรุงอาหารประเภทผัก-
/เนื้อสำหรับเด็กนี้ สามารถใส่น้ำมันพืชประมาณหนึ่งช้อนชาหรือใส่น้ำมัน
เพราะร่างกายของเด็กมีความต้องการไขมัน สำหรับผลไม้สด สามารถให้ แอปเปิ้ล,
ลูกแพร์, แดงโมหั้นและกล้วย (ใช้ช้อนบดและป้อนเด็กทีละน้อย)
ไม่ควรใส่เกลือลงในอาหารของเด็กอ่อน

คำแนะนำสำหรับเด็กอายุ 6-12 เดือน

ให้เด็กดื่มนมสดกล่อมสำหรับเด็กอ่อนและน้ำ ให้น้ำมันตับปลาที่ทำจากปลาคอดทุกวัน
ให้เด็กรับประทานข้าวบดต่างๆ อาทิเช่น ข้าวต้มบดที่ทำมาจากข้าวโอ๊ต (*haframjöl*),
ข้าวบาร์เลย์ (*byggj*), แป้ง (*hveiti*), ข้าวไร (*rúgi*) หรือทำจากข้าวฟ่าง (*hirsi*)
หลีกเลี่ยงการใส่น้ำตาลลงในข้าวต้ม การปรุงเนื้อสัตว์ต้องต้มหรือทอด
ผสมกับมันฝรั่งและผัก (ระวังอย่าให้ไหม้หรือทอดนานเกินไป)
และไม่จำเป็นต้องบดละเอียดดังเช่นแต่ก่อน
เพียงแต่ใช้ช้อนส้อมบดหรือหั่นอาหารเป็นชิ้นเล็กๆ
เริ่มให้เด็กรับประทานอาหารประเภทปลา, ไข่, พาสต้าและข้าว
สามารถใส่น้ำมันพืชประมาณหนึ่งช้อนชาหรือใส่น้ำมัน ใส้กรอกดับบด (*Slátur*),
ใส้กรอกหรือแฮมสำหรับรับประทานกับขนมปัง, มะเขือเทศ, ส้มและผลไม้ต่างๆ
ตลอดจนผลไม้จำพวกผลเบอร์รี่ (ผลไม้ที่มีลักษณะเป็นเม็ดเล็กๆ เช่นองุ่น,
บลูเบอร์รี่เป็นต้น) ไม่สมควรใส่เกลือลงในอาหารของเด็ก

อาหารที่ไม่สมควรให้เด็กที่มีอายุไม่เกินสิบสองเดือนรับประทาน:

อาหารที่ผ่านการหมักเกลือและลมควัน, เศษเนื้อแกะบดละเอียด (*farsvörur*)
และเนื้อไก่บดละเอียดทำเป็นก้อนชุบขนมปังป่นทอด (*naggar*)

ในการปรุงอาหารสำหรับเด็กอ่อนนั้น ไม่ควรใส่เกลือ

นอกจากนั้นควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน, อาหารที่ใส่น้ำตาล,
น้ำผึ้งหรือสารปรุงแต่งรสหวาน

นมวัวและผลิตภัณฑ์นมที่มีรสเปรี้ยวใส่ได้เฉพาะในข้าวบด หรือในการปรุงอาหาร
และไม่ควรให้เด็กดื่มนมหรือดื่มนมทดแทนการรับประทานอาหาร

ผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านการสกัดไขมัน อาทิเช่น สกีร์ (*Skyr*), นมสดพร่องไขมัน (*léttmjólk*),
นมสดสกัดไขมัน *undanrennu*), นมสดผสมวิตามิน (*fjörmjólk*)

ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กที่มีอายุไม่เกินสิบสองเดือน

เพราะร่างกายของเด็กยังต้องการสารอาหารและโปรตีนที่มีอยู่ในนม

ควรหลีกเลี่ยงการให้เด็กดื่มน้ำผลไม้, น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลและน้ำตาล,
ราบาร์บาราหรือฝักรู-บาบ (*rabarbara*), สปินัทหรือเซลเลอร์ (*spínat eða sellerí*)

และไม่ควรให้เด็กรับประทานอาหารที่อาจติดคอเด็กได้ อาทิเช่น เมล็ดถั่ว,



ลูกอมต่างๆหรืออาหารที่มีลักษณะแข็ง หากเด็กใช้หัวนมหลอก
ไม่ควรทานน้ำผึ้งหรือสิ่งที่มีรสหวานอื่นๆ เพราะจะไปทำลายสุขภาพฟันของเด็ก
ก่อนที่เราจะทราบ น้ำผึ้งนั้นอาจนำไปสู่สาเหตุของการติดเชื้อในกระเพาะอาหาร-
และในลำไส้ของเด็กก่อนได้ ในลูกเกิดหรืออุ้งน้แห่ง อาจมีเชื้อราที่มีอันตราย
จึงสมควรให้เด็กอ่อนรับประทานแต่เพียงเล็กน้อย ไม่ควรเกินสัปดาห์ละ 120 กรัม
หรือประมาณวันละ 17 กรัม