

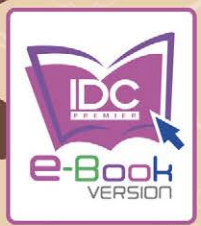


# คู่มืออร่อย พิชิตใจเจ้าตัวน้อย ให้อยู่หมัด



สนุกกับการทำอาหารแสนอร่อย  
เพื่อลูกวัย 6 เดือนขึ้นไป อร่อยง่าย ได้ประโยชน์

: LittleMonsterRocknRoll



ทำง่าย



ป้อนไว



ได้คุณค่า



ณิชาพันธ์ ดิลกวงศ์วัฒน/ธัญวดี วัฒนกันท์

# คู่มืออร่อย พิชิตใจเจ้าตัวน้อย ให้อยู่หมัด

## AUTHORS

ณิชาพัฒน์ ดิลกวงศ์วัฒน์

[www.facebook.com/littlemonsterrocknroll](http://www.facebook.com/littlemonsterrocknroll)

ฉันทยวดี วะสินนท์

## EDITORIAL

อนรรฆมนงค์ คุณมณีนี

[anaccanong\\_k@idcpremier.com](mailto:anaccanong_k@idcpremier.com)

## GRAPHIC DESIGNER

วสันต์ พึ่งพูลผล

## PAGE LAYOUTS

วุฒิพันธ์ สมพระเมฆ, จตุรงค์ ศรีวิภาส

## PROOFREADERS

สุนทรี บรรลือศักดิ์, มนฤดี ศรีอุทโยภาส

## EBOOK PRODUCTION

สุริย์รัตน์ จิ๋ว, จิราภรณ์ โสภาก

## PUBLISHED AND DISTRIBUTED BY

**IDC**  
**PREMIER**

บริษัท ไอดีซี พรีเมียร์ จำกัด

200 หมู่ 4 ชั้น 19 ห้อง 1901

อาคารจัสตินอินเตอร์เนชั่นแนลทาวเวอร์

ถ.แจ้งวัฒนะ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120

โทรศัพท์ 0-2962-1081 (อัตโนมัติ 10 คู่สาย)

โทรสาร 0-2962-1084

## สมาชิกสัมพันธ์

โทรศัพท์ 0-2962-1081-3 ต่อ 121 โทรสาร 0-2962-1084

## ร้านค้าและตัวแทนจำหน่าย

โทรศัพท์ 0-2962-1081-3 ต่อ 112-114 โทรสาร 0-2962-1084



**MASTER GUIDE**

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2557

## ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ณิชาพัฒน์ ดิลกวงศ์วัฒน์

คู่มืออร่อย พิชิตใจเจ้าตัวน้อย ให้อยู่หมัด

นนทบุรี : ไอดีซี, 2557

112 หน้า

I. การปรุงอาหารสำหรับเด็ก

I ฉันทยวดี วะสินนท์ (ผู้แต่งร่วม)

II ชื่อเรื่อง

641.5622

ISBN 978-616-200-511-4

เครื่องหมายการค้าอื่นๆ ที่อ้างถึงเป็นของบริษัทนั้นๆ  
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 โดย  
บริษัท ไอดีซี พรีเมียร์ จำกัด ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนใด  
ส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าในรูปแบบใดๆ นอกจากจะได้  
รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้จัดพิมพ์เท่านั้น

บริษัท ไอดีซี พรีเมียร์ จำกัด จัดตั้งขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ที่มี  
คุณภาพสู่ผู้อ่านชาวไทย เรายินดีรับงานเขียนของนักวิชาการและ  
นักเขียนทุกท่าน ท่านผู้สนใจกรุณาติดต่อผ่านทางอีเมลที่  
[infopress@idcpremier.com](mailto:infopress@idcpremier.com) หรือทางโทรศัพท์หมายเลข  
0-2962-1081 (อัตโนมัติ 10 คู่สาย) โทรสาร 0-2962-  
1084

ราคา 229 บาท

# Contents

<b>บทที่ 1 เตรียมพร้อมก่อนทำอาหารให้ลูกรัก .....</b>	<b>4</b>
อุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการปรุงอาหาร .....	4
การเลือกซื้อผักและผลไม้ .....	6
วิธีการเลือกเนื้อสัตว์ .....	6
วิธีการล้างผักและผลไม้ .....	8
วิธีการจัดเตรียมเนื้อสัตว์ .....	9
วิธีการจัดเตรียมปลาและไข่ .....	10
เนื้อปลา .....	10
ไข่ .....	10
วิธีการจัดเตรียมข้าว .....	11
วิธีการจัดเตรียมน้ำซุป .....	12
วิธีการจัดเตรียมผลไม้ .....	13
วิธีการเตรียมน้ำส้ม .....	13
วิธีการเตรียมแอปเปิ้ล .....	13
วิธีการจัดเตรียมผัก .....	14
วิธีการเตรียมอโวคาโด .....	14
วิธีการเตรียมฟักทองและแครอท .....	14
วิธีการเตรียมมะเขือเทศ .....	14
วิธีการเตรียมมันฝรั่ง .....	14
อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี .....	15
ตารางทดสอบอาการแพ้ .....	15
ควรป้อนอาหารชนิดไหนก่อน .....	16
ความละเอียดและความหยาบของอาหาร .....	18
ปริมาณอาหารใน 1 มื้อ .....	18
วิธีการเก็บอาหาร .....	20
วิธีการอุ่นอาหาร .....	20
เมื่อเจ้าตัวเล็กไม่ยอมรับประทานข้าว .....	24

<b>บทที่ 2 6-7 เดือน</b> .....	<b>26</b>
ข้าวคดนมแม่.....	28
แครอทบด.....	30
บร็อกโคลีบด.....	32
ข้าวโพดหวานบด.....	34
แอปเปิลบด.....	36
ข้าวตุ่นผักโขม.....	38
อโวคาโดบดกล้วย.....	40
ข้าวตุ่นซุ้พมะเขือเทศ.....	42
มันบดกับบร็อกโคลี.....	44
ปลาช่อน + ผักโขม + ถั่วลันเตา.....	46
ข้าวตุ่นแครอท.....	48
ข้าวตุ่นใบตำลึง.....	50
ตับบดกับบร็อกโคลี.....	52
<b>บทที่ 3 8-10 เดือน</b> .....	<b>54</b>
มักกะโรนีหมู.....	56
ข้าวตุ่นปลาเค็ม ถั่วลันเตา มันฝรั่ง.....	58
ข้าวผัดผักของผัดไข่แดง.....	60
มักกะโรนีหมูตำลึง.....	62
ข้าวต้มปลาบร็อกโคลี.....	64
ซूपมันฝรั่งไก่สับ.....	66
ข้าวตุ่นหมูสับผักหวาน.....	68
ข้าวตุ่นกะหล่ำปลีม่วง.....	70
<b>บทที่ 4 11-12 เดือน</b> .....	<b>72</b>
ข้าวผัดไก่ผักโขม.....	74
ไข่ตุ๋นมักกะโรนีผักโขม.....	76
ข้าวต้มตับไก่ไข่แดง.....	78
ข้าวต้มปลาหมูผักโขม.....	80

ข้าวโอ๊ตต้มปลาทึบทิมผักกวางตุ้ง.....	82
ซูบข้าวโพดไก่.....	84
ไข่ผัดปลาทูน่า.....	86
ข้าวผัดปลาทู.....	88

## บทที่ 5 ขอบกว่าแล้วนะจ๊ะ..... 90

ทอดมันกุ้ง.....	92
ลูกชิ้นหมูปลอดสาร.....	94
สปาเกตตี้คาโบนาร่า.....	96
โคโรเกะแซลมอนข้าวโพด.....	98
ข้าวผัดสับปะรด.....	100
ข้าวผัดกะเพราหมูสับ.....	102
แซนด้วีซออมเลต.....	104
แพนเค้กฟักทองฟรุตสลัด.....	106
ประวัตินักเขียน.....	107
ตุ๊ก ณิชพันธ์ ดีलगวงศ์วัฒน์.....	107
แตง ธันยวดี วัฒนันท์ คุณแม่ลูกสอง.....	107
ข้อมูลอ้างอิง.....	107

# คำนิยม

ลูกเป็นสิ่งมหัศจรรย์สำหรับคนเป็นพ่อแม่ เราจะเฝ้ามองดูเจ้าตัวน้อยพัฒนาไปทุกวันทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สิ่งหนึ่งที่จะเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เจ้าตัวน้อยเติบโตแข็งแรงได้คือ อาหารที่มีคุณค่า สะอาด และปลอดภัย

หนังสือเล่มนี้สามารถตอบโจทย์การสรรหาอาหารที่มีคุณค่า และเหมาะกับเจ้าตัวน้อยได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเริ่มต้นตั้งแต่การเตรียมอุปกรณ์เครื่องครัว วัตถุดิบที่สามารถหาได้ง่ายและทั่วไป การเก็บรักษาอาหารที่ยังคงคุณค่าของอาหารไว้ได้ จนกระทั่งสร้างสรรค์เมนูแสนอร่อยและครบถ้วนด้านโภชนาการเหมาะกับเด็กแต่ละวัยได้เป็นอย่างดี สอดแทรกเทคนิคความรู้สั้นๆ ที่มีประโยชน์ในแต่ละช่วงอายุได้อย่างครบถ้วนและลงตัว

ไม่ว่าคุณจะทำอาหารเป็นหรือไม่เป็นก็ตาม แต่สำหรับลูกแล้วคุณจะสามารถทำได้ทุกสิ่งเหมือนหนังสือเล่มนี้ที่สามารถทำให้การทำอาหารดูง่ายขึ้นในทันที ลองติดตามกันดูนะคะ

พญ.วิยดา บุญเสียง

กุมารแพทย์

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ

อาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก ควรเริ่มทีละน้อยเพื่อให้เด็กเคยชิน เริ่มแรกควรบดละเอียด ต่อมาบดหยาบ เมื่ออายุ 7-8 เดือนเริ่มฝึกใช้ฟันบดเคี้ยว อาหารที่ทำควรรสไม่จัด เปลี่ยนชนิดอาหารบ่อยๆ ไม่ให้เด็กเบื่อและคุ้นเคยกับรสชาติใหม่ๆ และที่สำคัญจะต้องรักษาความสะอาดของอาหารและอุปกรณ์ต่างๆ ให้ดีด้วย ซึ่งหนังสือเล่มนี้ตอบโจทย์ทุกข้อตามหลักโภชนาการได้เป็นอย่างดี ทั้งการรักษาความสะอาดในการเตรียมอาหาร อาหารที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละช่วงวัย และคุณค่าทางโภชนาการ

สิตา สุขเจริญ

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ





คำนำ



ครั้งแรกที่มีโอกาสได้เป็นคุณแม่ รู้สึกว่าไม่ใช่แค่ลูกที่มองสิ่งรอบตัวเป็นเรื่องแปลกใหม่ไปหมด แม้ตัวเราเองก็เช่นกัน มีหลายเรื่องที่ต้องเรียนรู้และมาตั้งหลักกันใหม่ตั้งแต่ต้น นอกจากการปรับตัวปรับชีวิตใหม่ในฐานะคุณแม่ลูกอ่อนแล้ว การทำให้ลูกยอมกินข้าวก็ยากไม่แพ้กัน ไม่ว่าสูตรไหน ใครว่าดี ทำแล้วลูกกินเยอะ คุณแม่มือใหม่คนนี้ลองมาจนเกือบหมดจนแทบจะยอมแพ้ และเริ่มรู้สึกว่าวิธีคิดแบบเดิมคงใช้ไม่ได้กับเด็กกินยากอย่างลูกเรา เลยลองเปลี่ยนแนวคิดเสียใหม่ เริ่มด้วยความคิดว่า ถ้าเราสามารถทำให้เขาสนใจในตัวอาหารได้ เราก็จะสามารถทำให้เขาสนใจกินอาหารได้มากขึ้นเช่นกัน แน่ใจที่สุดว่าอาหารที่เราเตรียมให้ลูกนั้น นอกจากการเลือกวัตถุดิบที่ดีมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว การกินอาหารก็ควรจะเป็นเรื่องที่สนุก ไม่ใช่เรื่องที่ต้องมาเดินตามป้อนบังคับ หรือขอร้องให้กินกัน คุณแม่มือใหม่อย่างผู้เขียนเอง จึงถือโอกาสรวมตัวกับคุณแม่ลูกสองมากประสบการณ์ คิดค้นสูตรและวิธีการทำอาหารพิชิตใจเจ้าตัวเล็กที่บ้าน ได้ลองทำ ลองชิม และลองกินกันอย่างจริงจังแล้ว จึงขอแบ่งปันสูตรให้กับคุณพ่อ คุณแม่ได้ลองเอาไปทำกันค่ะ

จุดประสงค์ของคุณี้อาหารเล่มนี้ ตั้งใจอยากจะเป็นการเปิดมุมมองและประสบการณ์ใหม่ในการทำอาหารว่า เราสามารถให้เขาเรียนรู้ที่จะรักในการกินอาหารที่ดีและมีประโยชน์ได้ตั้งแต่เขายังเล็ก คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มได้จากการพาเขาไปเลือกวัตถุดิบด้วยกัน ให้เขาได้ลองจับ ดมกลิ่น ชิม เรียนรู้ และสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอาหารในแต่ละขั้นตอน และที่สำคัญที่สุดให้เขาได้รู้สึกว่าเขาคือผู้ช่วยคนสำคัญในการทำอาหาร แม้จะเลอะเทอะบ้างก็ไม่เป็นไรค่ะ เพราะท้ายที่สุดเขาจะมีความสุขและสนุกกับการกินอาหารที่เขามีส่วนร่วมในการทำ และผู้เขียนก็หวังลึกๆ ว่าไม่ว่าคุณพ่อ คุณแม่จะเป็นมือใหม่หรือมือโปร อย่างน้อยก็ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คุณพ่อ คุณแม่ได้ใช้เวลาอย่างสนุกสนานทำอาหารให้เจ้าตัวเล็กที่บ้านกินกันนะคะ

ณิชาพันธ์ ดิลกวงศ์วัฒน์

ธันยวดี วัฒนันท์





# บทที่ 1 เตรียมพร้อมก่อนทำอาหารให้ลูกรัก



## อุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการปรุงอาหาร



เครื่องปั่นอาหาร



หม้อนึ่ง



กระทะ



ที่ร่อนแป้ง



มีดและช้อน



มีดปอกเปลือก



ช้อนตวง



ถ้วยตวง



ฝา



หม้อต้มขนาดเล็ก  
แบบมีด้ามจับ



ถาดน้ำแข็ง



ตราชั่ง



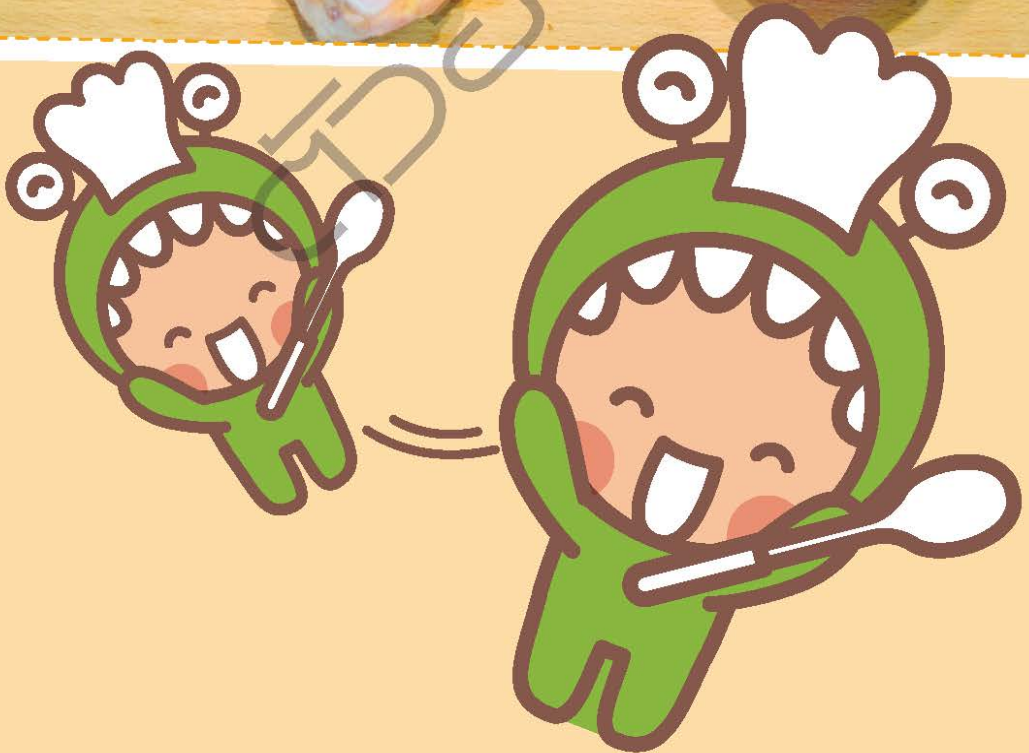
กระชอน



ตะหลิว



ทัพพี





## การเลือกซื้อผักและผลไม้

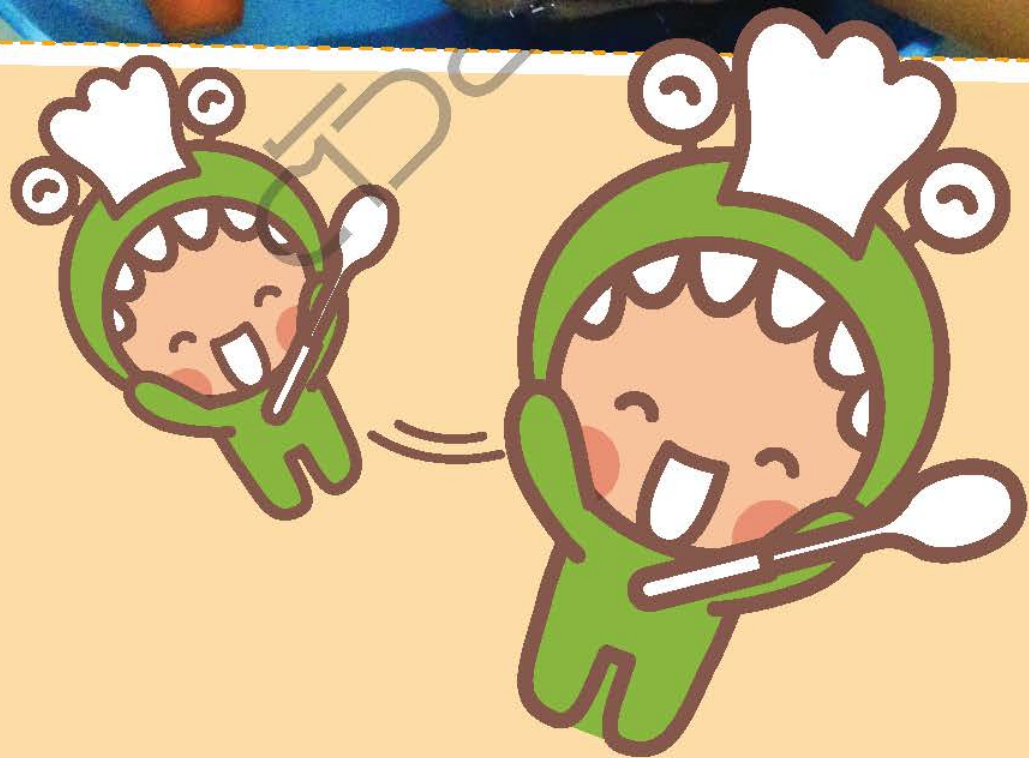
1. ควรเลือกผักที่มีรอยหรือรูกัดจากหนอนบ้างนะคะ เพราะถ้าผักไม่มีรอยกัดอะไรเลยแสดงว่าอาจมีสารพิษตกค้างอยู่มากคะ
2. เลือกผักที่ไม่ขำและไม่มียอยคราบของเชื้อราติดอยู่
3. ถ้าเป็นผักชนิดที่เป็นใบ ให้เลือกที่ไม่เหี่ยวและมีสีเขียวสด
4. ถ้าเป็นผักชนิดที่เป็นหัว ให้เลือกที่มีน้ำหนักดีและเนื้อแน่น
5. ถ้าเป็นผักชนิดที่เป็นผัก ให้เลือกผักอ่อนๆ
6. ถ้าเป็นผลไม้ให้เลือกชนิดที่ผิวไม่ขำและก้านผลไม่ยังงไม่เหี่ยว
7. ควรเลือกซื้อผักและผลไม้ตามฤดูกาลจะดีที่สุดคะ

## วิธีการเลือกเนื้อสัตว์

1. ถ้าเป็นเนื้อวัวควรเลือกที่มีสีแดงสด ถ้าเป็นเนื้อหมูควรเลือกสีชมพูอ่อน ไม่ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่มีสีซีด
2. ถ้าเป็นเนื้อไก่ควรเลือกที่เนื้อแน่นและหนังไก่มีสีขาว
3. เวลาทอดที่เนื้อสัตว์ควรจะมีลักษณะยืดหยุ่นได้ดี ไม่มีรอยปวม
4. กลิ่นของเนื้อสัตว์และอาหารทะเลไม่ควรมีกลิ่นเหม็น
5. วิธีการเลือกปลา ตาควรจะมีใส เกล็ดเป็นมันเงา และหนังควรจะมีเมือกปลาคลุมอยู่ทั้งตัว
6. วิธีการเลือกกุ้ง ควรเลือกตัวที่หัวติดแน่นกับลำตัว ตาและเปลือกใส และหัวกุ้งไม่เป็นสีดำ

\*\*\* ควรล้างเนื้อสัตว์ให้สะอาดก่อนนำไปประกอบอาหาร และวิธีการล้างเนื้อปลาให้ไม่คาบสามารถทำได้โดยล้างน้ำให้สะอาด หลังจากนั้นนำแป้งมันมาทาที่ตัวปลาให้ทั่ว ทิ้งไว้ 3 นาทีก่อนล้างแป้งมันออกให้หมด







## วิธีการล้างผักและผลไม้

ปัจจุบันในผักและผลไม้ที่ขายกันอยู่ทั่วไป นอกจากจะมียาฆ่าแมลงแล้ว ยังมีการใส่สารฟอร์มาลิน เพื่อให้ผักสดได้นานอีกด้วย ดังนั้น จึงควรล้างอย่างถูกวิธีเพื่อความปลอดภัยของลูกรักของเรา แต่ก่อนล้างผักและผลไม้ขอแนะนำว่า ผักที่มีเปลือก เช่น แครอท มันฝรั่ง ควรปอกเปลือกก่อน และผักที่เป็นก้านใบ เช่น ผักกาดขาว บร็อกโคลี่ ควรแยกก้านใบออกจากกัน แล้วค่อยนำไปล้างจะได้สะอาดทั่วถึง ซึ่งวิธีการล้างผักมีอยู่ 5 วิธี สามารถเลือกนำไปใช้ได้ดังนี้ค่ะ

1. ล้างด้วยการเปิดน้ำให้ไหลผ่านตลอดเวลา และถูทำความสะอาดผักและผลไม้ประมาณ 5 นาที
2. ล้างผักด้วยน้ำยาล้างขวดนมบางยี่ห้อที่ระบุว่าสามารถใช้ล้างผักได้ ทำตามปริมาณที่ฉลากระบุด้านข้างขวด
3. ล้างผักและผลไม้โดยการผสมน้ำส้มสายชู 250 ซีซี : น้ำ 2 ลิตร แช่ไว้ประมาณ 5-10 นาที
4. แช่ด้วยน้ำด่างทับทิมประมาณ 10-15 นาที
5. ล้างผักด้วยการแช่ส่วนผสมของผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 20 ลิตร ประมาณ 10-15 นาที





## วิธีการจัดเตรียมเนื้อสัตว์



เพื่อความสะอาดในการประกอบอาหาร ควรเลือกซื้อเนื้อสัตว์ที่ได้บดมาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว วิธีการเก็บเนื้อสัตว์ก็ไม่ยุ่งยากเลยคะ แต่แบ่งเนื้อสัตว์ในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของลูกในแต่ละมื้อ โดยการตักแบ่งและห่อด้วยพลาสติกแรปอาหาร แล้วจึงนำไปแช่ในช่องแข็งคะ

ขั้นตอนในการเตรียมเนื้อสัตว์สำหรับเด็กเล็ก 6-10 เดือนคือ ต้มน้ำให้เดือด แล้วจึงนำเนื้อสัตว์ไปต้มจนสุกดี หลังจากนั้นนำเนื้อสัตว์ที่ต้มแล้วมาบดผ่านกระชอน หรือจะนำไปปั่นให้ละเอียดก็ได้เพื่อความสะอาดและรวดเร็วคะ

**Tip** เกร็ดเล็กๆ น้อยๆ เพื่อสุขภาพลูก

แนะนำให้คุณแม่เลือกเนื้อหมูและไก่อร์แกนิก อาหารอร์แกนิกที่ขายตามห้างสรรพสินค้าทั่วไปจะมีตรารับรองที่มีคำว่า ORGANIC หรือเกษตรอินทรีย์ประทับอยู่บนฉลาก เพื่อความสะอาดและปลอดภัย เพราะเนื้อสัตว์อร์แกนิกจะไม่มีการฉีดสารเร่งโตๆ ในเนื้อสัตว์ที่อาจตกค้าง ซึ่งก่อให้เกิดสารพิษในร่างกายของลูกได้



🌸 ตัวอย่างตรารับรองอาหารอร์แกนิกในห้างสรรพสินค้าทั่วไป

# ประวัตินักเขียน



## ตูก นิชพัฒน์ ดิลกวงศ์วัฒน์

จบปริญญาตรีด้าน Graphic Design ที่ University of Maryland  
Baltimore County ประเทศสหรัฐอเมริกา

ปริญญาโทด้าน Communication Design ที่ Central Saint Martins และ Le Cordon Bleu ด้าน  
Patisserie ที่ประเทศอังกฤษ

ปัจจุบันได้ผันตัวเองจากกราฟิกดีไซน์เนอร์ และคุณครูสอนทำอาหารสำหรับเด็กมาเป็นคุณแม่เต็มเวลา และเจ้า  
ตัวเล็กที่บ้านของเธอที่เอนท์เป็นพี่มาให้เธอทำเพจ Little Monster ([www.facebook.com/littlemonsterrocknroll](http://www.facebook.com/littlemonsterrocknroll))  
เพจที่บอกความในใจของคุณแม่มือใหม่ และประสบการณ์ป่วนของเจ้าตัวแสบผ่านตัวการ์ตูนสุดเซียวที่แสนจะน่ารักและ  
ค้นหาในโลกออนไลน์ตัวนี้เอง :)

สามารถติดตามเบื้องหลังและเมนูอาหารที่เธอคิดค้น เพื่อเอาใจเจ้าตัวเล็กที่บ้านได้ที่ ig : tuknichaphan



## แตง ธันยวดี วะสินนท์ คุณแม่ลูกสอง

จบปริญญาตรีคณะมนุษยศาสตร์ เอกวิชาภาษาอังกฤษ จาก  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จบปริญญาโทด้าน Tourism Development จาก University of  
Surrey ประเทศอังกฤษ

ปัจจุบันนอกจากช่วยกิจการโรงงานแหวนมอดนเมืองของสามีแล้ว ยังได้  
เปิดร้านขายกาแฟและไอศกรีมชื่อ Ice Hobby ที่ปากซอยพหลโยธิน 56 และเป็น  
หุ้นส่วนร้านไอศกรีม Gelabar ที่ถนนนิมมานเหมินท์ จ.เชียงใหม่

ตั้งแต่มีลูกได้กลายเป็นคุณแม่ฟูลไทม์ จากคนที่ไม่ชอบทำอาหาร จึงหันมาทำครัวดูแลเรื่องอาหารให้ลูกด้วย  
ตัวเอง ลองผิดลองถูกจนได้เมนูที่เหมาะสมกับลูก เพื่อให้ลูกได้รับประทานสิ่งที่ดีมีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุด

## ข้อมูลอ้างอิง

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี : [https://www.facebook.com/note.php?note\\_id=156230857730045](https://www.facebook.com/note.php?note_id=156230857730045)

<http://kid.plearnkid.com/?p=11847>

ควรป้อนอาหารชนิดไหนก่อน : [www.wyethnutrition.co.th](http://www.wyethnutrition.co.th)

\* ปริมาณอาหารเสริมใน 1 มื้อ : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

หลีกเลี่ยงไข่ขาวเมื่อลูกอายุต่ำกว่า 1 ปี : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/baby.pdf>

เมื่อเจ้าตัวเล็กไม่ยอมกินข้าว : [www.breastfeedingthai.com/การให้อาหารเสริม.html](http://www.breastfeedingthai.com/การให้อาหารเสริม.html) หนังสือนมแม่



หนังสือเล่มนี้สามารถตอบโจทย์การสรรหาอาหารที่มีคุณค่า และเหมาะกับ  
เจ้าตัวน้อยได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมอุปกรณ์เครื่องครัว วัตถุดิบ  
ที่สามารถหาได้ง่ายและทั่วไป การเก็บรักษาอาหารที่ยังคงคุณค่าของ  
อาหารไว้ได้ จนกระทั่งสร้างสรรค์เมนูแสนอร่อยเหมาะกับเด็กแต่ละวัยได้  
เป็นอย่างดี สอดแทรกเทคนิคความรู้สั้นๆ ที่มีประโยชน์ในแต่ละช่วงอายุ  
ได้อย่างครบถ้วนและลงตัว



พญ.วิyata บุญเลี้ยง  
กุมารแพทย์  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ  
ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ



หนังสือเล่มนี้ตอบโจทย์ทุกข้อตามหลักโภชนาการได้เป็นอย่างดี ทั้งการ  
รักษาความสะอาดในการเตรียมอาหาร อาหารที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละ  
ช่วงวัย และคุณค่าทางโภชนาการ



ลิตา สุขเจริญ  
นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ  
ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ



คู่มืออร่อย  
พิชิตใจเจ้าตัวน้อย  
ให้อยู่หมัด

e-Book VERSION IDC

นิพนธ์ณี ดิลกวงศ์วัฒนา  
ชั้นยอด วัฒนันท์  
บรรณาธิการ อนุธรรมรงค์ คุณเมณี

จัดจำหน่ายโดย IDC  
ISBN 978-616-200-511-4



9 786162 005114