

อาหารที่เหมาะสมสำหรับ ทารก วัยต่ำกว่าหนึ่งขวบ



“อาหารที่ดี สำหรับเด็กทารก ที่อายุต่ำกว่า 1 ปี”

มันจะเป็นการดีถ้าได้สับเปลี่ยนชนิดหรือยี่ห้อเวลาไปซื้อข้าวบดสำเร็จรูป (เกร็ด) หรือ นมผง (แวลหลัง) ให้เด็ก

ข้าวบดสำเร็จรูป และนมผงที่ผลิตมาจากข้าว

ข้าวบดสำเร็จรูปและนมผงที่ผลิตจากข้าวอาจจะมีสารหนูหรือที่เรียกว่าสารอาร์ซีนิกเปื้อนบนอยู่ ดังนั้นจึงไม่ควรให้แต่ข้าวบดหรือนมผงที่ผลิตมาจากข้าวแต่เพียงอย่างเดียว ให้เปลี่ยนเป็นชนิดอื่นบ้าง และให้ซื้อสับเปลี่ยนกันหลายๆยี่ห้อ เช่นเด็กที่แพ้กลูเตนซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งในพวกข้าว ก็สามารถจะเปลี่ยนไปเป็นชนิดที่ผลิตจากข้าวโพดแทน

อาหารที่ไม่ซ้ำๆกัน

บางครั้งมันอาจจะมีสารที่เป็นอันตรายในอาหารของเรา ทั้งสารที่มาจากธรรมชาติและจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่สะอาด วิธีการลดความเสี่ยงจากการรับสารที่อาจจะเป็นอันตรายต่อร่างกายมากเกินไป ก็โดยการกินอาหารหลายๆชนิดไม่ซ้ำซาก ทั้งในกรณีของเด็กและผู้ใหญ่

คำแนะนำของทางสำนักงานอาหารแห่งชาติ (Livsmedelsverkets) เกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กที่มีอายุถึงหนึ่งขวบนั้นอยู่บนพื้นฐานของการวิจัยที่ได้รวบรวมไว้และหมายความว่าจะได้เป็นที่พึงแก่ผู้เป็นบิดามารดา คำแนะนำเขียนขึ้นเพื่อคนส่วนใหญ่ ดังนั้นคำแนะนำทั้งหมดอาจจะไม่เหมาะสมสำหรับทุกคน แต่สามารถนำมาปรับเพื่อที่จะเข้ากับสถานการณ์ของครอบครัวคุณได้



หกเดือนแรก

ช่วงแรกในชีวิตเป็นช่วงเวลาพิเศษ - ความอลหม่านและมหัศจรรย์ พอดคิดทวนกลับไปมักจะรู้สึกว่าช่วงเวลานี้ช่างสั้นมาก แต่เมื่ออยู่ท่ามกลางเวลานั้นอาจจะรู้สึกตกอยู่ในห้วงของทั้งความตึงเครียดและความมหัศจรรย์ไปพร้อม หลายท่านจะไม่ได้เตรียมตัวกับการที่จะถูกลูกน้อยควบคุมด้วยความต้องการต่างๆ นานาของเขา และกับการที่จะต้องถูกปลุกขึ้นกลางดึกเมื่อลูกน้อยต้องการอาหารหรือความใกล้ชิด

เพื่อที่จะให้ชีวิตในประจำวันนั้นดำเนินไปด้วยดีในที่สุดก็ควรที่จะหาจังหวะซึ่งให้ความปลอดภัยอบอุ่นแก่เด็กพร้อมกับการจัดโครงสร้างชีวิตให้กับพ่อแม่ เพราะชีวิตในช่วงเริ่มต้นนั้นส่วนใหญ่จะมีแค่การรับประทานอาหารและการนอน ดังนั้นกิจวัตรประจำวันต่างๆ ก็จะถูกกำหนดขึ้นรอบๆ เวลาเมื่ออาหารต่างๆ

ในหกเดือนแรกนั้น น้านมแม่หรือนมผสมสูตรสำหรับทารกนั้นเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก แต่อาหารไม่ได้เกี่ยวกับโภชนาการเท่านั้น มันให้เวลาแห่งความใกล้ชิดซึ่งมีความสำคัญต่อเด็กด้วย

นมจากเต้า

นมแม่ประกอบด้วยคุณค่าโภชนาการทั้งหลายที่เด็กน้อยต้องการเพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในช่วงหกเดือนแรก ยกเว้นอย่างหนึ่งคือ วิตามิน-ดี ซึ่งเด็กจำเป็นต้องการโดยการให้วิตามินดีชนิดหยด (D-droppar)

เมื่อเด็กดูนมแม่มันจะไปกระตุ้นการผลิตน้ำนม สำหรับบางคนน้ำนมจะผลิตขึ้นมาเอง สำหรับคนอื่นอาจจะใช้เวลานานกว่า ดังนั้นจึงสำคัญต่อการได้รับความช่วยเหลือ อาทิเช่น จากแผนก BB แผนกให้น้ำนมเด็ก หรือนางพยาบาลที่ศูนย์สุขภาพเด็ก (BVC) ขออย่าได้กลัวที่จะสอบถาม! ในปัจจุบันนี้มีความรู้มากมายเกี่ยวกับการช่วยเหลือในการให้นม อาทิเช่นที่เว็บไซต์ของ landstingens www.1177.se จะมีข้อแนะนำเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติในการให้น้ำนมเด็ก

การให้นมแม่นั้นช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไหม?

นํ้านมแม่นั้นประกอบด้วยสารซึ่งลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ อาทิเช่น โรคหุ้กเสบและท้องเสีย จากการวิจัยแสดงให้เห็นอีกด้วยว่าเด็กซึ่งได้รับนํ้านมจากแม่มีโอกาสเสี่ยงน้อยลงต่อการมีน้ำหนักเกิน ความดันเลือดสูงและเป็นโรคเบาหวานชนิดที่-2 เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เด็กๆ ที่ได้ดื่มนํ้านมจากแม่เพียงอย่างเดียวจะได้รับภูมิป้องกันมากที่สุด แต่การได้รับนํ้านมจากแม่เพียงเล็กน้อยก็ดีพอแล้ว ความเสี่ยงในการเกิดของโรคแพ้กลูเตน (glutenintolerans) ในวัยเริ่มต้นจะต่ำกว่าในหมู่เด็กที่ค่อยๆ เคยชินกับการรับประทานอาหารที่ประกอบด้วย กลูเตนระหว่างที่พวกเขายังได้รับนํ้านมแม่อยู่ อย่างไรก็ตามการให้นํ้านมแม่อาจมิได้ช่วยลดการเสี่ยงต่อการเป็นโรคภูมิแพ้

การเก็บนํ้านม

เด็กตัวน้อยๆ มีความละเอียดอ่อนต่อการติดเชื้อ ถ้าคุณจะคั้นนํ้านมออกจากเต้านม เป็นเรื่องสำคัญที่ก่อนอื่นคุณต้องล้างมือเพื่อไม่ให้เชื้อแบคทีเรียหรือไวรัสนั้นไปสู่นํ้านมจากมือคุณได้ ไม่จำเป็นต้องปล่อยให้นํ้านมแม่นั้นเย็นลง แต่สามารถที่จะนำไปเก็บเข้าตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งได้ นํ้านมนั้นสามารถที่จะเก็บไว้ในตู้เย็นได้ยาวนานสุดเป็นเวลาสามวัน และในตู้แช่แข็งเป็นเวลาอย่างน้อยหกเดือน ควรละลายนํ้านมที่ได้ถูกแช่แข็งไว้ในนํ้าอุ่นหรือนํ้าเย็นหรือในตู้เย็น ห้ามมิให้ละลายในอุณหภูมิห้อง นํ้านมที่เด็กดื่มแล้วเหลืออย่าเก็บไว้ ควรเททิ้ง

นํ้านมแม่ได้รับ ผลกระทบ จากสิ่งที่มารดาได้รับประทานไหม?

สิ่งที่มารดาได้รับประทานและดื่มนั้นมีผลกระทบต่อนํ้านมแม่ ท่านสามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในโบรชัวร์ คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารสำหรับคุณแม่ที่ให้นํ้านมลูก ซึ่งมีแจกที่ศูนย์สุขภาพเด็กทั่วไป (BVC) และคุณยังหาคำแนะนำดังกล่าวอ่านได้ที่ www.livsmedelsverket.se อีกด้วย

นํ้านมทดแทนนมแม่ (Modersmjölksersättning)

ในกรณีที่เด็กไม่ได้รับนมแม่ ก็จะมีนํ้านมทดแทนนมแม่ให้เลือกซึ่งให้พลังงานและโภชนาการซึ่งจำเป็นสำหรับเด็ก นมทดแทนดังกล่าวซึ่งมีให้หาซื้อได้ทั่วไปนั้น ได้ถูกผลิตขึ้นมาเพื่อให้คล้ายคลึงกับส่วนประกอบของสารโภชนาการของนํ้านมแม่ให้มากที่สุด

นมทดแทนมีให้เลือกหลายชนิด – ที่ศูนย์สุขภาพเด็ก (BVC) ท่านสามารถขอคำแนะนำเกี่ยวกับชนิดใดที่จะเหมาะสมกับลูกน้อยของคุณ อย่างไรก็ตามคุณไม่ควรอย่างยิ่งที่จะผสมนมทดแทนเองด้วยการผสมของนมธรรมดาหรือที่คล้ายคลึง เนื่องจากคุณไม่สามารถจะกำหนดสัดส่วนสารอาหารที่ถูกต้องด้วยตนเองได้ หากสัดส่วนผิดสามารถที่จะทำร้ายไตของเด็กได้หรือไม่ก็ทำให้เด็กไม่เติบโตตามที่ควร

การผสมการให้นมแม่กับนมทดแทนนมแม่

บางครั้งท่านอาจต้องการที่จะรวมการให้นมแม่กับนมทดแทนนมแม่เข้าด้วยกัน สำหรับส่วนใหญ่แล้วไม่เป็นไร แต่สำหรับบางส่วนจะเป็นสาเหตุทำให้การให้นมแม่นั้นต้องสิ้นสุดลงเร็วกว่าที่วางแผนไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการผลิตนมจากเต้านมไม่ได้รับการกระตุ้นเพียงพอหรือไม่ก็เพราะเด็กชอบที่จะดูดจากขวดนมมากกว่าก็ได้ เนื่องจากอาหารไหลจากขวดได้เร็วกว่า ดังนั้นอาจจะเป็นการดีที่จะให้นมทดแทนในถ้วยแทนที่ให้อดด้วยขวด

ถ้าเป็นไปได้ก็จะดียิ่งขึ้นถ้าสามารถจะรอให้การผลิตน้ำนมขึ้นเริ่มทำการผลิตอย่างเต็มที่และคงที่ก่อนที่จะให้ นมทดแทน ในอีกด้านหนึ่งก็อาจจะมีความจำเป็นที่ต้องให้นมทดแทนแก่ลูกในระยะแรก แต่แล้วหลังจากนั้นก็เปลี่ยนไปให้นมของตนแทนเท่านั้น ที่ศูนย์สุขภาพเด็ก (BVC) คุณสามารถที่จะขอคำปรึกษาในด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการรวมการให้นมแม่และนมทดแทนนมแม่ได้

วิตามินดี-ชนิดหยด (D-droppar)

เด็กตัวน้อยๆ จะไม่ได้รับวิตามิน-ดีจากอาหารได้เพียงพอ การได้รับวิตามิน-ดีน้อยไปอาจทำให้โครงกระดูกของเด็กนั้นไม่พัฒนาได้ตามที่ควร ดังนั้นเด็กๆ ทุกคนควรที่จะได้รับอาหารเสริมคือวิตามิน-ดีชนิดหยดในทุกๆ วันในช่วงสองปีแรก เป็นเรื่องสำคัญที่เด็กๆ จะต้องได้รับวิตามินชนิดหยดดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอ เด็กบางคน อาทิเช่น เด็กที่มีผิวสีเข้มต้องการวิตามิน-ดีชนิดหยด (D-droppar) เป็นเวลานานกว่าสองปี



การผสมนมทดแทนนมแม่

เนื่องจากเด็กน้อยมีความละเอียดอ่อนต่อการติดเชื้อ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องมีความรอบคอบในเรื่องของสุขอนามัยเมื่อคุณเตรียมการที่จะผสมนมทดแทน ดังนั้นควรที่จะล้างมือทุกครั้งก่อนที่จะเริ่มลงมือ ที่สำคัญอีก ข้อหนึ่งคือควรใช้ขวดและหัวนมที่สะอาดและล้างทำความสะอาดอย่างดี แต่ไม่จำเป็นต้องทำการฆ่าเชื้อ

อย่าได้ผสมนมทดแทนกับน้ำจากก๊อกน้ำร้อน เนื่องจากนอกจากอย่างอื่นแล้วอาจมีส่วนประกอบของทองแดงผสมอยู่ตามท่อ ควรใช้ก๊อกน้ำเย็นแทนและเปิดน้ำทิ้งจนน้ำมันเย็น หลังจากนั้นอุ่นน้ำให้ร้อนและผสมนมทดแทนตามคำแนะนำที่ระบุไว้บนกล่องบรรจุภัณฑ์ ที่กล่องบรรจุภัณฑ์นั้นจะมีการระบุด้วยว่าหลังจากที่ได้ผสมนมทดแทนแล้วนั้นจะเก็บได้นานเท่าใด ควรเทนมทดแทนที่เด็กได้ดื่มแล้วเหลือทิ้งไป

ที่เว็บไซต์ของสภาเทศบาล (landstingens) www.1177.se มีคำแนะนำในด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการให้นมทดแทน (ersättning).

ท่านที่มีบ่อน้ำของตนเองควรที่จะทำการวิเคราะห์คุณภาพของน้ำนั้นก่อนที่จะให้เด็กดื่ม ทางหน่วยงานบริหารด้านสิ่งแวดล้อม (miljöförvaltning) ประจำเขตเทศบาลที่ท่านอาศัยอยู่นั้นสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับว่าคุณจะต้องทำอย่างไร ขอให้เอาใจใส่โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับว่าน้ำนั้นมีส่วนประกอบของเชื้อแบคทีเรีย สารหนู แมงกานีส กรดดินประสีหรือฟลูออไรด์หรือไม่ เนื่องจากเด็กเล็กๆ มีความละเอียดอ่อนต่อสารเหล่านี้มากกว่าผู้ใหญ่

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับน้ำดื่มและบ่อน้ำของตนเองได้ที่ www.livsmedelverket.se.

เด็กควรรับประทานจำนวนมากเพียงใด?

เนื่องจากเด็กจะมีความแตกต่างกันไป จึงไม่สามารถที่จะบอกได้ว่าเขาต้องการน้ำนมแม่หรือนมทดแทนนมแม่ในจำนวนเท่าใดกันแน่ วิธีการที่ดีที่สุดคือควรปล่อยให้ความอยากอาหารของเด็กนั้นเป็นตัวกำหนดว่าเขาต้องการที่จะรับประทานสักมากเพียงใดและบ่อยแค่ไหน

เด็กดื่มนมแม่ยิ่งบ่อยครั้งเท่าใดจำนวนนมก็จะผลิตมากขึ้นเท่านั้น บางครั้งเด็กอาจอยากที่จะดื่มนมมากขึ้น ทั้งนี้สาเหตุอาจเป็นเพราะว่าการผลิตของน้ำนมนั้นยังไม่ได้ปรับเข้ากับความต้องการของเด็ก แต่บางครั้งก็อาจจะเป็นเพราะว่าเด็กเขาต้องการความใกล้ชิดและการปลอบโยนมากกว่าต้องการอาหาร

หากคุณให้ให้นมทดแทนนมแม่ก็จะมีข้อแนะนำบนกล่องบรรจุภัณฑ์ระบุไว้ว่าควรให้นมทดแทนจำนวนเท่าใด แต่ถึงแม้เด็กจะได้รับนมทดแทนก็เป็นเรื่องสำคัญที่ควรปล่อยให้เด็กเป็นผู้กำหนดเองว่าเขาต้องการที่จะดื่มนมสักมากเพียงใด บางครั้งเด็กอาจไม่สามารถดื่มนมทุกอย่างที่ได้ผสมไว้ให้ไหว จึงไม่ควรที่จะพยายามให้เขาดื่มนมอีก

ที่ศูนย์สุขภาพเด็กทั่วไป (BVC) คุณสามารถที่จะเช็คดูความสูงของเด็ก - และแนวโค้งหรือกราฟของน้ำหนักได้ มันเป็นเครื่องมือเพื่อช่วยให้คุณตัดสินใจได้ง่ายขึ้นว่าเด็กมีความเจริญเติบโตเท่าที่ควรหรือไม่ หากเด็กโตตามแนวความสูง - และเส้นโค้งน้ำหนักของเขาเอง คุณก็ไม่ต้องกังวลว่ามันอาจจะ เป็นเพราะเขาได้อาหารน้อยเกินไป

การลองชิมในปริมาณน้อยๆ

เด็กบางคนจะให้ความสนใจกับอาหารเร็วกว่าเด็กคนอื่น ๆ คุณควรให้เด็กเริ่มลองชิมอาหารปกติประเภทต่างๆ ได้เล็กน้อยเร็วสุดเมื่อมีอายุสี่เดือน เป็นต้นไป トラาปใดที่เป็นปริมาณเล็กน้อยและไม่ได้ไปแข่งขันกับการให้นมแม่ ถึงแม้ว่าคุณจะ让他ลองชิมในปริมาณน้อย ก็เป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะต้องให้นมแม่อย่างเต็มที่ด้วย หรือไม่ก็ให้นมทดแทนนมแม่เป็นปรกติจนกระทั่งเด็กมีอายุได้หกเดือน



ถ้าลูกน้อยของคุณให้ความสนใจกับอาหารที่คุณรับประทาน - เร็วสุดจากอายุสี่เดือน - ก็ลองปล่อยให้เขาได้ลองชิมเล็กน้อยเป็นบางครั้ง

การให้เด็กได้ลองชิมอาหารปริมาณเล็กๆ น้อยๆ สามารถให้โอกาสกับเด็กนั้นได้ทดลองทั้งรสชาติใหม่ๆ และความหยาบละเอียดในระดับต่างๆ ได้อย่างช้าๆ คุณสามารถที่จะ อาทิเช่นนำอาหารของคุณเอง ในจำนวนสัดส่วนเทียบเท่ากับหนึ่งช้อนตวงเครื่องเทศ (kryddmätt) โดยการใช้ช้อนหรือตะปลายนิ้วและให้เด็กทดลองใช้ลิ้นชิมเล็กน้อย ทั้งนี้ไม่ได้หมายความถึงกับต้องเตรียมหยิบผักกันเปื้อน และจานชามออกมา แต่ควรปล่อยให้เป็นการลองชิมไปก่อนไม่ใช่การเริ่มต้นของมื้ออาหารถึงแม้ว่าอาหารจะมีส่วนประกอบของเกลือบ้างก็ไม่ได้เป็นอันตราย เพราะเป็นแค่ปริมาณที่เล็กน้อย อย่างไรก็ตามแน่นอนอาหารนั้นควรจะนุ่มเพื่อที่เด็กจะไม่ได้สำลัก

หาก คุณให้ลูกน้อยได้ลองชิมอาหารในปริมาณน้อยๆ มันเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องให้นมแม่อย่างเต็มที่ต่อไปหรือไม่ก็ให้นมทดแทนอย่างปกติจนกระทั่งเด็กมีอายุได้หกเดือน

หากเด็กดูเหมือนจะไม่สนใจก็ไม่ต้องให้เขาลองชิม นมแม่หรือนมทดแทนนมแม่นั้นให้คุณค่าโภชนาการครบถ้วนแก่เด็กในระยะเวลาช่วงหกเดือนแรก ยกเว้นวิตามิน-ดี ดังนั้นจึงอาจเป็นการดีกว่าที่จะรอจนกว่าเด็กน้อยจะอายุครบหกเดือน

อาหารที่ประกอบด้วยโปรตีนกลูเทน (gluten)

หากเด็กได้รับกลูเทนปริมาณน้อยในระหว่างที่ยังคงได้รับนมแม่อยู่ก็จะทำให้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคภูมิแพ้กลูเทนน้อยลง ดังนั้นคุณควรที่จะเริ่มให้อาหารที่มีส่วนประกอบของกลูเทนเล็กน้อยเมื่อเด็กอายุได้ช้าอย่างสุดหกเดือนและเร็วสุดจากอายุสี่เดือน กลูเทนมีอยู่ในอาหารซึ่งมีส่วนประกอบของข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ และข้าวไรย์ อย่างไรก็ตามในข้างไธต์นั้นจะมีปริมาณกลูเทนอยู่น้อย

คุณสามารถที่จะให้ อาทิเช่น เด็กได้ชิมขนมปังขาวหรือเวเฟอร์ (smörgåsarån) ชิ้นเล็กๆ หรือข้าวต้มข้าวโอ๊ตหรือนมผงสูตรสำหรับทารก (välling) สักช้อนประมาณสองสามครั้งต่อสัปดาห์ หากคุณให้นมผงสูตรสำหรับทารก (välling) ในขวดนมก็จะง่ายต่อการให้กลูเทนเป็นปริมาณมาก หลังจากหกเดือนคุณสามารถที่จะเพิ่มปริมาณได้อย่างช้าๆ

สิ่งที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งคือถ้าหากลูกน้อยยังดื่มนมทดแทนนมแม่อยู่ ก็ควรที่จะเริ่มให้กลูเทนกับลูกน้อยของคุณอย่างช้าๆ ควรเริ่มด้วยการให้อาหารซึ่งมีกลูเทนประกอบอยู่ด้วยในปริมาณเล็กน้อยและให้การเพิ่มปริมาณเป็นไปอย่างช้าๆ นอกจากนี้ยังสามารถลดความเสี่ยงของการแพ้กลูเทนได้ ถึงแม้ว่าจะมีการแนะนำให้เริ่มใช้กลูเทนซ้ำสืบเนื่องด้วยการให้นมแม่ แต่ก็จะช่วยลดความเสี่ยงได้มากขึ้น

สัดส่วนของการลองชิม - จากอายุ ประมาณหกเดือน

เมื่อเด็กอายุได้ประมาณหกเดือนก็ถึงเวลาที่จะให้เขาเริ่มเคยชินกับการรับประทานอาหารปกติได้ การเรียนรู้ที่จะรับประทานอาหารปกตินั้นเป็นกระบวนการที่เป็นไปทีละน้อย ส่วนใหญ่ในเริ่มต้นก็จะเกี่ยวกับการปล่อยให้เด็กได้ทำความคุ้นเคยกับระดับความหยาบใหม่ ๆ รสชาติแปลกมากขึ้น และการรับประทานอาหารจากช้อนและเรียนรู้ถึงการเคลื่อนไหวของการเคี้ยว ควรที่จะยังคงให้นมแม่ต่อไปหรือให้นมทดแทนนมแม่อย่างปกติในช่วงเวลานี้ เนื่องจากน้ำนมแม่และนมทดแทนนมแม่นั้นประกอบไปด้วยคุณค่าโภชนาการมากพอคุณจึงไม่ต้องกังวลหากลูกน้อยต้องการที่ลื้มลองอย่างซ้ำๆ

จะให้อะไรลูกน้อยได้บ้าง?

ไม่มี ” กฎ ” บ่งบอกไว้ว่าควรที่จะเริ่มให้อะไร ที่สำคัญก็คืออาหารนั้นควรมีเนื้ออ่อนนุ่มเพื่อที่เด็กจะได้ไม่ลำบาก อาทิเช่น คุณสามารถที่จะบดมันฝรั่งต้มสุกแล้วสีกชิ้นหนึ่งหรือข้าวสวยด้วยช้อนหรือไม้ก็เติมน้ำนมแม่หรือนมทดแทนลงไปเพื่อที่จะได้มันบดที่เหลว ด้วยวิธีการเดียวกันคุณสามารถที่นำพีชราวกและผักสดมาปรุงเป็นพีชราวกบดและผักบดได้ คุณยังสามารถให้เด็กเลือกหยิบอาหารซึ่งอ่อนนุ่มชิ้นเล็กชิ้นน้อยเองได้ด้วย ก่อนหน้านั้นได้มีคำแนะนำว่าให้ลื้มลองอาหารชนิดเดียวกันเป็นเวลาสองสามวันก่อนที่จะแนะนำอาหารชนิดต่อไป แต่คุณสามารถที่จะแนะนำอาหารแตกต่างกันพร้อมกันก็ได้

คุณสามารถที่จะให้ไก่ต้มหรือไก่บดหรือผสมกัน ปลา เนื้อบด ถั่ว เมล็ดลินิน (linser) และเต้าหู้ก็ได้ เนื้อ ถั่วและเต้าหู้ประกอบด้วยธาตุเหล็กปริมาณมากที่เด็กต้องการ ก่อนหน้านั้นมีความเชื่อกันว่าสามารถป้องกันโรคภูมิแพ้ได้ถ้ารอกับการให้เด็กได้รับประทานปลา ไข่ นมและถั่วจนกว่าเขาจะอายุหนึ่งขวบ แต่การวิจัยล่าสุดได้แสดงให้เห็นว่าไม่ได้เป็นเช่นนั้น เนื่องจากปลาและไข่มีส่วนช่วยให้สารอาหารที่สำคัญจึงเป็นการดีที่เด็กจะได้รับอาหารชนิดนี้ในช่วงต้นของชีวิต อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับนมได้ที่ หน้า 14 และเกี่ยวกับถั่วชนิดต่างๆได้ที่ หน้า 17.

คุณสามารถที่จะทำกล้วย แอปเปิ้ล ลูกแพร์บดได้อย่างง่ายโดยการขูดเนื้อของผลไม้ต่างๆ ด้วยการใช้ช้อน

ขอให้คำนึงถึงว่า ควรให้เด็กนั้นได้ใช้เวลากับการเคี้ยวอย่างซ้ำๆ แม้กระทั่งกับนมผงสูตรสำหรับทารก (välling) และข้าวต้มข้าวโอ๊ต (gröt) ในช่วงสองสามสัปดาห์แรกก็เพียงพอกับการให้นมผงสูตรสำหรับทารก ข้าวต้มข้าวโอ๊ตสักสองสามช้อนชา หลังจากนั้นค่อยๆ เพิ่มปริมาณ

ยังคงให้อาหารในปริมาณที่น้อยซึ่งประกอบด้วยโปรตีนกลูเทน อาทิเช่นขนมปัง เวเฟอร์ (smörgåstårn) พาสต้าหรือ (bulgur) ข้าวต้มข้าวโอ๊ตของเด็กและนมผงสูตรสำหรับทารกบางชนิดประกอบด้วยโปรตีนกลูเทน (gluten) ด้วยเช่นกัน- ควรอ่านข้อแนะนำบนกล่องบรรจุภัณฑ์ กลูเทนมีอยู่ในข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ และข้าวไรย์ อย่างไรก็ตามในข้าวโอ๊ตนั้นจะมีปริมาณกลูเทนอยู่น้อย

เด็กเล็กๆ จะมีความละเอียดอ่อนต่อการติดเชื้อแบคทีเรียและไวรัสซึ่งเป็นเหตุก่อให้เกิดอาการปวดท้องต่างๆ (magsjuka) ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงสุขอนามัยเมื่อคุณปรุงอาหารให้ลูกน้อยของคุณ

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หน้าเมนูแนะนำ (receptuppslaget)

ยังไม่มีการวิจัยใดเพียงพอที่จะสามารถระบุได้ว่าเด็กนั้นควรที่จะหรือสามารถที่จะทำการเคี้ยว
กับอาหารได้เร็วสักเท่าใด ช่วงอายุต่างๆ ที่ได้ระบุไว้ในที่นี้จึงตั้งอยู่บนพื้นฐานของประสบการณ์
ที่ได้ทำการพิสูจน์แล้วแทน เนื่องจากเด็กทุกคนจะแตกต่างกันไป คุณจึงไม่ควรที่ยึดเอาช่วง
อายุเหล่านี้เป็นขอบเขตที่แน่นอน ดังนั้นคุณไม่จำเป็นต้องกังวลหากบุตรของคุณอยากที่
ล้มลงเร็ว หรือช้า

อาหารไม่ได้หมายถึงเพียงโภชนาการเท่านั้นแต่หมายถึงความใกล้ชิดและเ็นที่สุดเมื่อเด็กโตขึ้น
เล็กน้อย ก็จะหมายถึงการใช้เวลาร่วมกันในช่วงของมื้ออาหาร

บางครั้งอาจมีปัญหาเกิดขึ้นเกี่ยวกับอาหารในรูปแบบที่แตกต่างกัน ที่ศูนย์สุขภาพเด็กนั้น
(BVC) คุณสามารถที่จะได้รับความช่วยเหลืออย่างมากเมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว

ควรจะให้สัดส่วนอาหารลองชิม (smakportioner) ด้วยวิธีการอย่างไร?

หากคุณได้เริ่มลองให้อาหารชิม ตามที่ได้อธิบายไว้ในส่วนของการลองชิมในปริมาณน้อยๆ นั้น คุณก็สามารถที่จะเพิ่มปริมาณได้อย่างช้าๆ สำหรับสัปดาห์แรกๆ นั้นเพียงพอกับการให้ชิมสักสองสามช้อนชา หากยังไม่ได้เริ่มให้ลูกน้อยได้ลองชิมก่อนหน้านี้อาจจะเริ่มได้เมื่อเด็กอายุได้หกเดือนแล้ว เริ่มด้วยปริมาณน้อยๆ เพื่อที่จะให้เด็กได้ค่อยๆ เคยชิน ในช่วงสองสามวันแรกให้ลองชิมสักสองสามช้อนชาไปก่อน ต่อจากนั้นค่อยเพิ่มปริมาณอย่างช้าๆ

ขอให้ตรวจสอบว่าอาหารไม่ร้อนจนเกินไปและป้อนเด็กเขาด้วยการใช้ช้อนเล็กๆ หรือไม่ก็ปล่อยให้เขาหยิบอาหารนุ่มชิ้นเล็กๆ เอง เด็กส่วนใหญ่มักจะมีปัญหาในการนำอาหารเข้าปากได้อย่างถูกต้องและการกลืน บ่อยนักจากการที่อาหารหลุดออกมาจากปากไม่ได้หมายความว่าเด็กเขาไม่ชอบ แต่เป็นเพราะว่าเขาไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรและไม่คุ้นเคยกับความหยาบและละเอียดระดับต่างๆ ของมัน อาหารที่ปกติจะไม่หวานเท่านมแม่หรือนมทดแทนนมแม่ ดังนั้นอาจใช้เวลาสักพักหนึ่งกับการเคยชินกับรสชาติใหม่ๆ

เด็กบางคนจะยอมรับได้เร็ว ในขณะที่บางคนยังมีความกังวลอยู่และจะต้องได้ลิ้มลองอาหารใหม่ๆ หลายครั้งหน่อย คุณสามารถที่จะช่วยเด็กไปพร้อมกันๆ โดยที่ตนเองชิมและแสดงให้เห็นว่าตนเองก็ชอบมัน แต่ถ้าเด็กแสดงความไม่ชอบก็ควรที่จะรอสักสองสามวันและลองใหม่อีกครั้ง

บางครั้งเด็กซึ่งได้รับนมแม่เลือกที่ไม่เอาเต้านมแม่ เมื่อได้เริ่มดื่มนมผงสูตรสำหรับทารกแล้ว เนื่องจากอาหารมันจะไหลจากขวดนมได้เร็วกว่า ดังนั้นถ้าหากให้ข้าวต้มข้าวโอ๊ต แทนจะดีกว่า หรือให้นมผงสูตรทารกในถ้วย ขอให้คำนึงถึงว่าทั้งข้าวโอ๊ตและนมสูตรทารกนั้นบ่อยนักที่จะมีส่วนผสมของกลูเตน ดังนั้นควรเริ่มด้วยการให้ปริมาณน้อยๆ ก่อน



ควรจะให้สัดส่วนอาหารลองชิมเมื่อใด?

มันไม่สำคัญสักเท่าไรว่าควรจะให้อาหารเพื่อการลองชิมนั้นเมื่อเวลาใดของวัน บ้างอาจจะคิดว่าง่ายสุดเมื่อเวลาอาหารมื้อกลางวัน ในขณะที่บ้างอาจคิดว่าให้เมื่อเวลาอาหารมื้อเย็นหรือช่วงระหว่างนั้นจะเหมาะสมกว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดคือควรนำเสนออาหารเพื่อการลองชิมนั้นเมื่อเวลาที่เด็กไม่หิวจนเกินไป ไม่อึดหรือเหนื่อยจนเกินไป ควรที่จะทดลองไปเรื่อยๆ จนกว่าจะพบว่าเวลาที่เหมาะสมที่สุด

เด็กต้องการอาหารมากเพียงใด?

พูดได้ยากว่าเด็กเล็กนั้นต้องการอาหารเป็นปริมาณที่แน่นอนสักเท่าใด เด็กบางคนต้องการรับประทานตลอดเวลา ในขณะที่เด็กคนอื่นๆ ไม่ยอมแม่ที่จะลองชิมอาหาร ในฐานะที่เป็นพ่อแม่ในตัวแปรทั้งสองจะสร้างความคับข้องใจให้ ในกรณีส่วนใหญ่แล้วเด็กเองจะเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าตนได้อาหารที่พอเพียงแล้วหรือไม่โดยการแสดงอาการหิว บางครั้งอาจจะง่ายขึ้นถ้าคุณรับประทานอาหารไปพร้อมๆ กันกับเด็ก หากเด็กทานอาหารน้อยแต่ได้รับนมแม่หรือนมทดแทนนมแม่มาก คุณค่าโภชนาการดังกล่าวก็ยังคงพอเพียงไปอีกนาน ถ้าเด็กเจริญเติบโตและมีพัฒนาการตามที่ควรคุณไม่จำเป็นต้องกังวล

หากคุณมีลูกน้อยซึ่งต้องการที่รับประทานเป็นปริมาณมาก อาจจะเป็นการยากในการที่รู้ว่าควรหยุดเขาเมื่อใด ถ้าเด็กยังคงหิวอยู่ควรให้นมแม่หรือเตมนมทดแทนนมแม่ให้ดีกว่าที่จะเพิ่มปริมาณอาหารเร็วจนเกินไป เช่นเดียวกับกับนมผงสูตรทารก (välling) และข้าวต้มข้าวโอ๊ต (gröt) ควรเพิ่มปริมาณอย่างช้าๆ



อาหารมือแรก – สูตรอาหารพื้นฐานง่ายๆ

น้ำซุปข้น (Puré) จากมันฝรั่ง รากพืช (rotfrukter) และผักต่างๆ

รากพืชและผักส่วนใหญ่แล้วนั้นให้นำมาบดได้ เป็นอย่างดีทีเดียว ยกตัวอย่างเช่นดังต่อไปนี้ :
มันฝรั่ง 1 ผล แครอทลูกเล็ก 1 ลูก หัวผักกาด (palsternacka) 1 ชิ้น เมล็ดข้าวโพด ถั่วลิสงเตา เขียว บร็อคโคลี่หรือดอกกะหล่ำสองสามช่อเล็ก เนยมาร์การีนชนิดเหลว 1 ช้อนชา หรือน้ำมัน ควรเป็นน้ำมันดอกคาโนล่า (raps) น้ำมันแม่เล็กน้อยหรือนมธรรมชาติ

ทำเช่นนั้น:
ปลอกและหั่นมันฝรั่งและรากพืชต่างๆเป็นแว่นๆ หั่นหรือแบ่งผักต่างๆให้เป็นชิ้นเล็กๆ นำทั้งหมดลงใส่ในหม้อและเทน้ำให้ท่วมผักทั้งหมดพอดี ต้มให้สุกจนนุ่ม คุณสามารถหุงโดยใช้เตาไมโครเวฟได้ด้วยเช่นกัน บดโดยการใส่ช่อมหรือไม้กักตใส่ลงในที่บดกระเทียม (vitlökspress) หรือตระแกรง ถ้าคุณ จะบดเป็นจำนวนมากแนะนำให้ใช้ท่อนผสม/ ปั่นอาหาร (mixerstav) หรือเครื่องปั่นอาหาร (matberedare) จะสะดวกกว่า

เมล็ดลินินนึ่งสวีตีตีต้ม (Vegetarisk lins gryta)

เมล็ดลินินแห้ง 1 เดซิลิตร หรือ เมล็ดลินิน ต้มสุก 3 เดซิลิตร
น้ำมันดอกคาโนล่า (rapsolja) 2 ช้อนโต๊ะ
หัวหอมเหลือง 1 ลูก
พริกหยวก (paprika) 1 ลูก
กระเทียม 1 กลีบ
มะเขือเทศบด 400 g
ใบไทม์ (timjan)

ทำเช่นนั้น:
หุง linser แห่งตามข้อแนะนำบนกล่องบรรจุภัณฑ์ แต่ไม่ต้องใส่เกลือหรือไม่ก็ใช้ linser ที่สุกแล้ว สับหอม พริกหยวกและกระเทียมและปล่อยให้นุ่มในน้ำมันที่เทไว้ในหม้อหรือในกระทะกันลื่นโดยใช้ความร้อนปานกลาง เติมมะเขือเทศบดและ linserna ที่สุกแล้วเข้าไป รอจนสุกเข้าด้วยกันและปรุงด้วยใบไทม์

ลูกชิ้นปลาสองสามลูก (fiskbullar) ตับบดสองช้อน (leverpastej) หรือว่าพุดดิ้งดำฟานหนึ่งชิ้น (blodpudding) เป็นอาหารซึ่งควรอุ่นโดยเตาไมโครเวฟเท่านั้นและเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็ก





ควรแช่แข็งอาหารในสัดส่วนที่พอดี อาทิเช่น
ในช่องถาดน้ำแข็งเป็นต้น

เนื้อวัวหรือไก่

อัตราเพียงพอสำหรับการบริโภค 15-20
ส่วน (1 ส่วนประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ)
เนือบดหรือเนื้อไก่ 400 กรัม
น้ำ 4-5 เดซิลิตร
ผักชีลาวฝรั่ง (dill) ผักชีฝรั่ง (persilja) หรือ
สมุนไพรอื่นๆ

ทำเช่นนั้น:

หั่นไก่เป็นชิ้นเล็กๆ และปรุงให้สุกเต็มที่
ทั้งนี้หมายความว่าจนกระทั่งเนื้อไก่กลายเป็น
สีขาวผ่านตลอดชิ้นไก่ จัดการบด
หรือปั่นอย่างละเอียดโดยการใช้ท่อนผสม/
ปั่นอาหาร (mixerstav) เครื่องปั่นอาหาร
(matberedare) หรือชูดโดยใช้เครื่องชูดที่
เป็นเหล็ก (rivjärn)
บดเนื้อสับด้วยการใช้ช่อมในขณะที่ยัง
กำลังจะสุก
เติมน้ำซุปรี่ที่เคี้ยว (kokspad) ให้ได้ความ
เข้มข้นพอดีและเติมปรุงรสด้วยสมุนไพร
เช่น ผักชีลาวฝรั่ง (dill) หรือ ผักชีฝรั่ง
(persilja)

ปลา

เนื้อปลาแซลมอน 1 ชิ้นfile (ประมาณ
100-150 กรัม)
เนยมาการีนชนิดเหลวหรือน้ำมัน 1 ช้อนชา
(ควรเป็นน้ำมันดอกคาโนล่า (raps))
ผักชีลาวฝรั่งหรือสมุนไพรอื่นๆ และน้ำ
มะนาวเหลือทิ้งในตอนท้าย

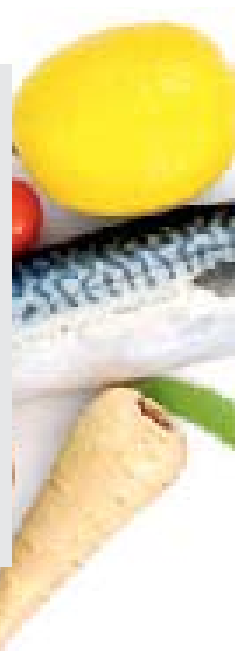
ทำเช่นนั้น:

หั่นแบ่งเนื้อปลาแซลมอนเป็นชิ้นเล็กๆ
และวางลงบนจาน ปิดฝาแต่ไม่สนิทและ
นำไปใส่ตู้ไมโครเวฟและปรุงโดยใช้ความแรง
สูงสุดเป็นเวลา 2-3 นาที บดและแบ่งเป็น
ชิ้นเล็กๆ และปนเข้ากับไขมันปรุงอาหาร
และสมุนไพรและ/หรือบีบมะนาวโรยเล็กน้อย

ควรจับมืออาหารลงด้วยการให้ผลไม้โดย
ใช้ช้อนชูดหรือจะเป็นผลเบอร์รี่ก็ได้

สิ่งที่ควรคำนึงถึงเมื่อคุณปรุงอาหาร

- เด็กที่มีอายุต่ำกว่าหนึ่งขวบนั้นจะมีความละเอียดอ่อนเป็นพิเศษต่อการติดเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสซึ่งเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคท้องเสีย ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงสุขอนามัยเมื่อคุณเตรียมอาหารให้เด็กเล็ก:
- ล้างมือก่อนที่เริ่มลงมือเตรียมอาหาร
- ล้างมือในทันทีหลังจากที่ได้จับเนื้อวัวดิบหรือไก่ดิบ
- ล้างเชียงและเครื่องมือในครัวอย่างสะอาดรอบคอบเมื่อได้มีการหั่นเนื้อวัวดิบและไก่ที่ดิบ
- ปรุงเนือบดและไก่ให้สุกเต็มที่ไม่ว่าจะด้วยการต้มหรือทอด
- นำอาหารที่จะเก็บไว้ใส่ในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งให้เร็วที่สุดที่จะทำได้ เพราะว่าถ้าปล่อยให้อาหารอยู่ในอุณหภูมิห้องนานกว่าสองชั่วโมง เชื้อแบคทีเรียอาจเจริญเติบโตได้ อาหารที่ร้อนหรืออุ่นจำนวนน้อยสามารถนำไปใส่ตู้เย็นได้ทันที



จากอายุประมาณแปดเดือน

เมื่อเด็กมีความต้องการที่จะลิ้มลองอาหารในปริมาณที่มากขึ้น ควรที่เพิ่มปริมาณของอาหารมือเล็กๆ อย่างต่อเนื่อง นมแม่หรือนมทดแทนนมแม่ยังคงมีส่วนประกอบของโภชนาการมากมายซึ่งเด็กต้องการ ดังนั้นจึงไม่ต้องรีบร้อนในการที่เริ่มเปลี่ยนเป็นอาหารปกติในทุกๆ มือ ควรปล่อยให้ความสนใจอาหารของเด็กเป็นสิ่งที่ควบคุมจังหวะของเขาเอง ในที่สุดเมื่อเด็กมีอายุสิบถึงสิบสองเดือน เขาจะต้องการอาหารมือหลักสองมือต่อวันและอาหารว่างสองสามมือในช่วงเวลานั้น

สำหรับอาหารในวัยนี้ใช้เพียงแค่มีดสับหยาบๆ หรือช้อนโดยอาศัยที่ขูดทำด้วยเหล็ก (rivjärn) หรือเครื่องปั่นอาหาร นอกจากนี้ยังสามารถให้อาหารชิ้นใหญ่ขึ้นซึ่งเด็กสามารถถือเองได้

อาหารเช้า อาหารว่างและอาหารมือค่ำ

น้ำนมแม่ นมทดแทนนมแม่ ข้าวต้มข้าวโอ๊ต (gröt) นมผงสูตรทารก (välling) โดยเฉพาะในถ้วย หรือแซนวิชเป็นอาหารมือเช้า อาหารว่างและอาหารค่ำที่เหมาะสม ควรให้รับประทานพร้อมกับผลไม้ ผลเบอร์รี่หรือผักเล็กน้อย

ข้าวต้มข้าวโอ๊ต (Gröt) และนมผงสูตรสำหรับทารก (välling)

ข้าวต้มข้าวโอ๊ตชนิดผงที่เพิ่มคุณค่านั้นเหมาะสำหรับเด็กอายุต่ำกว่าหนึ่งขวบ เนื่องจากมันมีวิตามินและแร่ธาตุมากกว่าข้าวต้มข้าวโอ๊ตที่ปรุงที่บ้าน นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยธาตุเหล็กซึ่งสำหรับเด็กเล็กนั้นการที่จะได้รับมันอย่างเพียงพอเป็นไปได้ยาก ในขณะที่เดียวกันบางครั้งก็อาจเป็นการดีที่เด็กได้รับประทานข้าวต้มข้าวโอ๊ตที่ปรุงที่บ้านเพื่อที่จะได้คุ้นเคยกับรสชาติของมัน สรุปลแล้วไม่ควรถูกจะให้นมผงสูตรสำหรับทารกและ ข้าวต้มข้าวโอ๊ต มากกว่าสามมือต่อวัน เด็กควรที่จะทำการคุ้นเคยกับอาหารชนิดอื่นๆ บ้างและฝึกที่จะเชี่ยวชาญอาหารที่มีเนื้อหยาบขึ้น



เด็กๆ มักจะเรียนรู้ได้มากจากการลอกเลียน คุณควรลองชิมอาหารทุกอย่างเอง และแสดงให้เห็นว่าคุณคิดว่ามันอร่อย เมื่อได้รับประทานพร้อมกันกับลูกน้อย

ธัญพืชและกากใยอาหาร

ธัญพืชและกากใยอาหารดีสำหรับแม่กระทั่งเด็กเล็กๆ แต่สำหรับเด็กบางคนอาจทำให้ท้องร่วง lösa หากได้รับมากเกินไป สำหรับเด็กคนอื่นอาจกลายเป็นตรงข้าม คือจะท้องอืด เด็กควรที่จะรับประทานใยอาหารได้มายน้อยเพียงใดถึงจะไม่มีผลกระทบต่อท้องนั้นแตกต่างจากเด็กคนหนึ่งไปยังอีกคน – ควรทดลองดูไปเรื่อยๆ วิธีการที่ดีวิธีหนึ่งที่จะให้ได้รับปริมาณใยอาหารอย่างพอดีคือให้สลับเปลี่ยนระหว่างผลิตภัณฑ์ธัญพืชและอาหารชนิดที่มีใยอาหารน้อยกว่า

ผลิตภัณฑ์นม

ควรรอให้เด็กอายุครบหนึ่งขวบเสียก่อนที่จะให้นมเป็นเครื่องดื่ม และนมเปรี้ยวแปรรูปหรือโยเกิร์ตปริมาณมาก นมนั้นมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญมากๆ แต่มีธาตุเหล็กเพียงเล็กน้อย หากเด็กได้รับนมและผลิตภัณฑ์นมมากเกินไปก็เสี่ยงกับการที่จะไม่รับประทานอาหารอื่นๆ ซึ่งอุดมไปด้วยธาตุเหล็กมากกว่าไม่ไหว จากการให้น้ำนมแม่และการให้นมทดแทนนมแม่หรือที่นิยมเรียกว่านมที่มีคุณค่าทางโภชนาการนั้น (tillskottsnäring) เด็กจะได้รับนมที่เพียงพออยู่แล้วและซึ่งเหมาะสำหรับกับเด็กมากกว่า

ธาตุเหล็กเป็นสารอาหารสำคัญซึ่งสำหรับเด็กเล็กแล้วนั้นการที่จะรับมันได้อย่างเพียงพอ นั้นเป็นไปได้ยาก หากเด็กไม่ได้รับข้าวต้มข้าวโอ๊ตชนิดผงที่เพิ่มคุณค่าหรือนมผงสูตรสำหรับทารก จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่เด็กจะต้องได้รับอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็กชนิดอื่น อย่างเช่น ขนมหูดั่งดำ (bloodpudding) หรืออาหารชนิดอื่นที่มีเลือด (blodmat) ถั่ว ถั่วเขียว (kikärter) เมล็ดลินินและเต้าหู้เป็นแหล่งที่มาของธาตุเหล็กมีงสวิตีทั้งหลาย

อาหารกลางวันและอาหารเย็น

ควรจัดให้มันฝรั่ง พาสต้า ข้าว ขนมหุง ข้าวบูลกัวร์ (bulgur) หรือที่ใกล้เคียงเป็นหลักเท่านั้น สำหรับมื้ออาหารต่างๆ พร้อมกันกับพืชผักและผักชนิดต่างๆด้วย เนื้อ ปลา ไก่ ไข่ ถั่ว เมล็ดลินินหรือเต้าหู้ นั้นทำให้มื้ออาหารนั้นครบสมบูรณ์ การสุปร่มมื้ออาหารด้วยผลไม้หรือผลเบอร์รี่ก็จะเป็นการดี ในผลไม้และผลเบอร์รี่จะมีวิตามินต่างๆ นานาที่นอกเหนือจากวิตามิน-ซี ซึ่งช่วยให้เด็กนั้นได้รับธาตุเหล็กที่มีอยู่ในอาหาร ควรที่จะแนะนำอาหารที่มีรสชาติใหม่และระดับความหยาบหรือละเอียดที่แตกต่างไปเรื่อยๆ เพื่อที่เด็กจะได้คุ้นเคยกับอาหารชนิดต่างๆ อาจเป็นการง่ายขึ้นกับการรับรสชาติใหม่ๆ หากได้มีการเสิร์ฟอาหารดังกล่าวพร้อมกันกับอาหารที่เด็กชอบอยู่แล้ว

หากไม่คุ้นเคยกับการปรุงอาหารหรือมีความรู้สึกไม่มั่นใจว่าจะปรุงอาหารซึ่งให้โภชนาการที่เพียงพอแก่เด็กใหม่ อาจจะง่ายกว่าโดยการให้อาหารเป็นอาหารเด็กในขวด อาหารขวดไม่ได้บอกพร้อมตรงไหนแต่อาจจะราคาแพงหากจะต้องซื้ออาหารสำเร็จรูปตลอดเวลา จริงแล้วการปรุงอาหารที่บ้านไม่ได้ยากอย่างที่คิด ควรทำเช่นนั้น นำอาหารที่ได้เตรียมไว้ให้กับครอบครัวของตน แต่อย่าปรุงด้วยเกลือ เด็กอายุต่ำกว่าหนึ่งขวบไม่สามารถที่ควบคุมความสมดุลย์ของเกลือได้อย่างถูกต้อง คุณสามารถเข้าไปอ่านดูเมนูตัวอย่างสำหรับอาหารมื้อเล็กๆ ได้ที่หน้าเมนูแนะนำ

เด็กอายุต่ำกว่าสองขวบต้องการอาหารที่มีไขมันมากกว่าผู้ใหญ่เนื่องจากเขาเจริญเติบโตเร็วมาก สำหรับอาหารที่ปรุงที่บ้าน ควรใช้น้ำมันมะกอกหรือน้ำมัน น้ำมันดอกคาโลน่าจะดีที่สุด และหนึ่งช้อนชาก็พอเพียงหากอาหารไม่มีไขมันรวมอยู่ในจานนั้นแล้ว อาหารเด็กสำเร็จรูปประกอบด้วยไขมันเพียงพออยู่แล้ว ดังนั้นจึงไม่จำเป็นที่จะต้องเติมไขมันเพิ่มเข้าไป

ในกรณีของโปรตีน โดยทั่วไปแล้วเด็กจะได้รับในปริมาณที่มากกว่าที่พวกเขาต้องการอยู่แล้ว

เด็กต้องการอาหารมากเพียงใด?

เด็กจะรู้เองว่าเขาต้องการอาหารมากเพียงใด ในอาหารบางมื้อเด็กจะรับประทานอาหารน้อยลงหน่อย แต่จะชดเชยโดยธรรมชาติโดยการรับประทานอาหารเพิ่มเติมในมื้ออื่น ในระยะเวลาเฉลี่ยที่ยาวนานส่วนใหญ่เด็กจะได้รับอาหารพอเพียง トラบไตที่เด็กเจริญเติบโตและมีพัฒนาการคุณจึงไม่ต้องกังวล

เด็กๆ ไม่สามารถที่จะรับประทานอาหารในปริมาณมากได้ถึงต้องรับประทานบ่อยครั้งกว่าผู้ใหญ่ การรับประทานอาหารที่เป็นมื้อปกติจะทำให้เด็กได้รับปริมาณอาหารที่ตนเองต้องการได้ง่ายขึ้น ช่วงเวลาที่ดีของมื้ออาหารอาจเป็น เช่น อาหารเช้า อาหารกลางวันและอาหารมื้อเย็น และในระหว่างนั้นอาจมีอาหารว่างสักสองสามมื้อ

ควรจะให้นมแม่หรือนมทดแทนนมแม่แก่ลูกนานแค่ไหน?

ในขณะที่เด็กเรียนรู้ที่จะรับประทานอาหารอื่นๆ นมแม่หรือนมทดแทนนมแม่ยังคงเป็นแหล่งสำคัญของโภชนาการ เพราะมันเป็นสิ่งที่ดีถ้ามีการแนะนำหากอาหารชนิดใหม่ๆ ให้อย่างช้าๆ จึงควรให้เด็กได้ดื่มนมแม่หรือนมทดแทนนมแม่ต่อไป ยิ่งเด็กได้รับประทานอาหารปกติมากขึ้นเพียงใดยิ่งทำให้เขาต้องการนมแม่หรือนมทดแทนน้อยลง แต่คุณสามารถที่จะให้นมแม่แก่ลูกนานเท่าที่ตัวคุณและลูกน้อยต้องการ แม้กระทั่งหลังจากที่เด็กมีอายุครบหนึ่งปีแล้วก็ตาม นอกจากนี้ยังเป็นไปได้ที่จะให้นมทดแทนนมแม่ตลอดทั้งปีแรก

หลีกเลี่ยงการกินเล็กกินน้อย

ข้าวโพด (krokär) เป็นข้าวๆ เวเฟอร์ (smörgåsar) ลูกเกด และอื่นๆ อาจดูเหมือนเป็นอาหารสะดวกซึ่งควรจะมีไว้เพื่อที่จะให้เด็กมีอะไรทำหรือมีไว้สำหรับเพื่อเป็นการปลอบโยนในรถเข็น แต่มันเป็นความคิดที่ไม่ดี – ที่จะมียะโรอยู่ในปากตลอดเวลาเพราะไม่ดีต่อฟันของเด็กหรือสำหรับการอยากอาหาร

ควรหลีกเลี่ยงการให้เครื่องดื่มหวานอย่างเช่นน้ำหวาน (saft) ชาหวานในขวดนมอย่างเด็ดขาด เพราะมันไม่ได้ให้โภชนาการแต่อย่างใดและสามารถก่อให้เกิดฟันผุได้ ควรฝึกให้เด็กทำความเคยชินกับการดื่มน้ำเมื่อเกิดอาการกระหายน้ำจะดีกว่า





มีอะไรที่เด็กอายุต่ำกว่าหนึ่งขวบควร จะหลีกเลี่ยงไหม?

เด็กสามารถที่จะรับประทานอาหารส่วนใหญ่ที่คนอื่นๆ ในครอบครัวรับประทานได้ แต่มีอาหารบางชนิดซึ่งเด็กควรที่จะหลีกเลี่ยงหรือรอจนกว่าเขาจะมีอายุครบหนึ่งขวบ

ผักที่มีใบไม้เขียว

ควรรอกับการให้ผักที่มีใบไม้สีเขียว อย่างเช่นผักสลัด ผักอาร์ทิสต์และผักขมแก่ลูกน้อยจนกว่าเขาจะครบหนึ่งขวบ หลังจากนั้นค่อยเพิ่มจำนวน ผักเหล่านี้มีคุณค่าของสารไนเตรตสูงมากซึ่งสามารถถูกแปลงไปเป็นไนเตรตในร่างกายได้ ในเด็กอายุต่ำกว่าหนึ่งขวบนั้นการปรากฏของสารไนเตรตสามารถไปป้องกันไม่ให้ออกซิเจนไหลเวียนในเลือดได้

มันฝรั่งเขียว

มันฝรั่งสีเขียวหรือมันฝรั่งเสีย (skadad) มีส่วนประกอบของสารโซลานิน (solanin) ซึ่งเป็นสารก่อให้เกิดอาการปวดท้อง อาเจียน โรคท้องร่วง ทั้งผู้ใหญ่และเด็กควรที่จะหลีกเลี่ยงมันฝรั่งสีเขียวหรือมันฝรั่งเสีย แม้ในมันฝรั่งที่ไม่เสียก็มีสารโซลานินอยู่ ส่วนใหญ่จะอยู่เพียงแค้ใต้เปลือก ดังนั้นควรที่เปลือกเปลือกมันฝรั่งออก ถึงมันจะเป็นมันฝรั่งสดใหม่ก่อนที่จะนำไปให้เด็กที่มีอายุต่ำกว่าหนึ่งขวบรับประทาน

น้ำผึ้ง

ไม่ควรให้น้ำผึ้งแก่เด็กอายุต่ำกว่าหนึ่งขวบ ซึ่งในกรณีที่หาได้ยากนั้น มันอาจจะมีสปอร์ซึ่งอาจพัฒนากลายเป็นแบคทีเรียในลำไส้ได้และไปเกิดสารพิษที่เป็นอันตรายชื่อว่า สารพิษโบทูลินัม botulin

นมที่ยังไม่ได้ผ่านการพาสเจอร์ไรส์

ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ไม่ควรที่จะดื่มนมที่ไม่ได้พาสเจอร์ไรส์ มันอาจจะมีแบคทีเรียที่เป็นอันตราย อย่างเช่น ehec (เชื้อแบคทีเรีย อี โคไล ชนิดรุนแรง) และ campylobacter (เชื้อแบคทีเรียที่ปกติอยู่ในระบบทางเดินอาหารและขับถ่าย) Ehec เป็นแบคทีเรียที่ค่อนข้าง "ใหม่" ซึ่งเริ่มที่จะแพร่กระจายเมื่อช่วงศตวรรษที่ 90 และซึ่งสามารถทำให้เกิดไตเสียหายอย่างรุนแรงในเด็กเล็ก จึงไม่อนุญาตให้ขายนมที่ไม่ได้พาสเจอร์ไรส์ตามร้านทั่วไป แต่ก็สามารถหาพบได้ตามฟาร์มทั่วไป

เกลือ

อาหารจะต้องมีรสชาติดีเพื่อเราจะได้รับประทาน ทั้งนี้รวมถึงอาการเด็กเช่นกัน ไม่ต้องกลัวที่จะปรุงรสอาหารด้วยการใส่สมุนไพรอย่างเช่น ผักลาวฝรั่ง ผักชีฝรั่ง ผักชีและสมุนไพรอื่นๆ แต่ขอได้ระมัดระวังกับการใส่เกลือให้กับเด็กอายุต่ำกว่าหนึ่งขวบ เด็กเล็กๆ ไม่สามารถควบคุมความสมดุลย์ของเกลือได้อย่างถูกต้อง และมันเป็นการดีอีกด้วยที่ไม่ทำให้เด็กคุ้นกับอาหารที่มีรสเค็ม เมื่อคุณจะให้อาหารจากอาหารที่ได้เตรียมไว้ให้กับครอบครัว ก็ควรที่จะแยกอาหารไว้ก่อนเล็กน้อยก่อนที่จะเติมเกลือเข้าไป ควรหลีกเลี่ยงขนมทานเล่นที่มีรสเค็ม และไม่ควรให้ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากเนื้อสัตว์ซึ่งมีรสเค็ม เช่น ไส้กรอกและเนื้อหมูรมควัน (kassler) บ่อยนัก

น้ำตาล

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานมากที่สุดที่จะทำได้ น้ำตาลให้แคลอรีที่ว่างเปล่า – ไม่มีวิตามินและแร่ธาตุใดๆ จะพบได้ว่ามีน้ำตาลอยู่ใน อาทิเช่น โยเกิร์ตปรุงรส แครกเกอร์และคุกกี้ น้ำผลกวนหลายรส-ฮิปซินิดซัน (nyponsoppa) และครีม แยมและแยมผิวส้ม และเน้นอนขนมและไอศกรีม

เครื่องดื่มหวานๆ อย่างเช่นน้ำหวาน น้ำผลไม้และน้ำอัดลมมีส่วนประกอบของน้ำตาลมากด้วยเช่นกัน อย่าได้ให้เครื่องดื่มนั้นแก่เด็ก แต่หัดให้เขาคุ่นเคยกับการดื่มน้ำแทน

ถั่วเต็มเมล็ดและถั่วลิสง

ก่อนหน้านั้นเชื่อกันว่าโรคมะเร็งแพ้สามารถป้องกันได้ถ้ารอที่จะให้เด็กเริ่มรับประทานถั่วและถั่วลิสง จนกว่าพวกเขาจะมีอายุครบได้หนึ่งขวบ แต่การวิจัยล่าสุดแสดงให้เห็นว่ามันไม่ได้เป็นเช่นนั้น แต่อย่างไรก็ตามก็มีความเสี่ยงต่อการที่เด็กใส่ถั่วและถั่วลิสงทั้งเม็ดลงในลำคอ แต่ถ้าเป็นชิ้นเล็กนั้นได้ก็จะดี

โรคภูมิแพ้

หากคุณสงสัยว่าเป็นโรคภูมิแพ้

หากคุณคิดว่าลูกน้อยของคุณแพ้อาหาร livsmedel ประเภทใดประเภทหนึ่ง เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องปรึกษากับพยาบาลที่ศูนย์สุขภาพเด็ก (BVC) คุณไม่ควรที่จะเริ่มละเว้นหรือแยกอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งด้วยตนเองก่อนที่เด็กจะได้รับการวินิจฉัยโรค ไม่จำเป็นต้องเป็นโรคภูมิแพ้ถ้าหากเด็กเกิดป่วยขึ้นกระทันหันเนื่องจากอาหาร เด็กเล็กๆ อาจเกิดอาการปากแดงหรือเป็นผื่นสีแดงรอบปากเกิดอาการคันแดงหรือท้องป่วนขึ้นได้โดยที่ไม่ได้เกี่ยวกับการแพ้หรือมีความละเอียดอ่อนเป็นพิเศษ

หากลูกน้อยของท่านเป็นโรคภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้ที่พบมากที่สุดในช่วงระหว่างปีแรกของลูกน้อยนั้นคือโรคภูมิแพ้โปรตีนจากนมและไข่ หากลูกน้อยของคุณแพ้สิ่งเหล่านี้ เป็นเรื่องสำคัญที่ควรจะได้คำแนะนำพิเศษจากนักโภชนาการ

ในเว็บไซต์ www.livsmedelsverket.se มีข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับภูมิแพ้ต่ออาหาร

แนะนำเมนูประจำวันสำหรับเด็กอายุ

0-1 ขวบ

ด้านล่างนี้เป็นตัวอย่างของมื้ออาหารต่างๆ ในวันหนึ่งภายในช่วงแรกของชีวิตลูกน้อย อย่าได้ยึดว่าตัวอย่างนี้เป็นอะไรที่คุณจะต้องทำตามทุกกระเบียดนิ้ว แต่ควรปล่อยให้ความสนใจของเด็กในเรื่องอาหารเป็นตัวกำหนดความก้าวหน้า!

อายุ	มื้ออาหารต่างๆ
0-6 เดือน	น้ำนมแม่หรือนมทดแทนนมแม่ให้ตามจังหวะของเด็กเขาเอง *
6-8 เดือน	น้ำนมแม่หรือนมทดแทนนมแม่ให้ตามจังหวะของเด็กเขาเอง ส่วนแบ่งเพื่อชิม จากอาหารปกติชนิดต่างๆ (บดจนเป็นซุบข้น (puré) หรือเป็นชิ้นนุ่มๆ) ข้าวต้มข้าวโอ๊ต และ/หรือนมผงสูตรทารก (välling)
8-12 เดือน	อาหารมื้อหลัก 1-2 มื้อ ** ด้วยส่วนผสมหยาบขึ้นเรื่อยๆ อาหารเช้า และอาหารว่าง 2-3 มื้อ น้ำนมแม่หรือนมทดแทนนมแม่ให้ตามจังหวะของเด็กเขาเอง
จากประมาณ 12 เดือน	อาหารมื้อหลัก 2 มื้อ ** อาหารเช้า และอาหารว่าง 2-3 มื้อ น้ำนมแม่นานเท่าที่เด็กและมารดาต้องการ

* ควรให้เด็กเริ่มทำความคุ้นเคยกับอาหารที่มีส่วนประกอบของกลูเตน อย่าช้าสุดอายุหกเดือนและเร็วสุดจากอายุสี่เดือน ถ้าเด็กแสดงความสนใจก็สามารถให้เขาได้ลองชิมอาหารประเภทอื่นได้บ้างเล็กน้อย อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หน้า 5.

** อาหารมื้อหลักหมายถึงมื้ออาหารที่ประกอบด้วย

- มันฝรั่ง แป้งพาสต้า ข้าว ข้าวบูลกัวร์ (bulgur) หรือโอ๊ตเคียง
- เนื้อวัว ปลา ไก่ ไข่ ถั่วต่างๆ เมล็ดลีนิน หรือเต้าหู้
- ผักต่างๆ
- ลงท้ายด้วยผลไม้หรือผลเบอร์รี่เป็นอาหารหวาน



คุณอยากทราบรายละเอียดเพิ่มเติมไหม?
เข้าไปที่ www.livsmedelsverket.se ที่นี่
จะมีข้อมูลเกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กและเรื่องอื่น
มากมาย