



อาหารตามวัยลูกน้อย

เดือนที่ 6



🍲 เริ่มด้วยข้าวกล้องหุงรวมกับถั่วบด
🌽 ใส่ผักที่ละเอียดอย่างหนึ่งเมนู นาน 4-5 วัน
เพื่อการตรวจสอบว่าไม่มีปัญหาแพ้
🍈 ให้ผักรสอ่อนๆ กลิ่นอ่อนๆ ก่อนผลไม้
🍵 ไม่ควรอุ่นในไมโครเวฟ

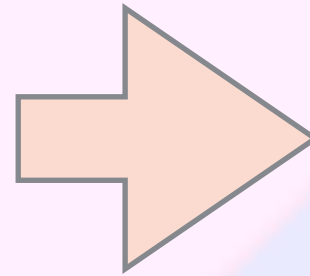


เดือนที่ 7

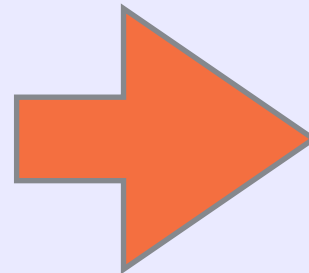


🍎 เริ่มให้เนื้อสัตว์บดละเอียด เนื้อสัตว์ที่ควรให้ เช่น ไก่ หมู ปลาน้ำจืด
🍌 มือละ 1 ช้อนโต๊ะ ให้ติดกัน 4-5 วันเพื่อทดสอบการแพ้
🍈 เริ่มให้ผลไม้ปั่นละเอียดรสไม่หวานเกินไป ไม่เปรี้ยว

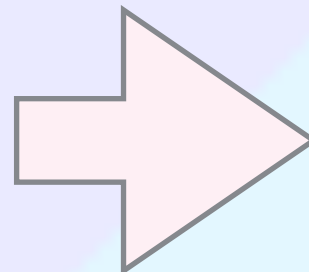
ตัวอย่างเนื้อสัตว์ที่ควรให้



เนื้อไก่



เนื้อหมู



เนื้อปลาน้ำจืด

ตัวอย่างผลไม้ที่ควรให้



แอปเปิ้ล สาลี่ แคนตาลูป แตงไทย แตงญี่ปุ่น ลูกพลับ ลูกพีช
ลูกแพร์ พุทรา กล้วย ชมพู่ มะม่วงสุก มะละกอสุก

เดือนที่ 8-10



- เพิ่มปริมาณข้าวเป็น2มือและเนื้ออาหารหยาบขึ้นต้น

เดือนที่ 11-12



🍚 เริ่มมื้อที่ 3 เพียงแค่ต้มไม้ตองตุน
🍲 เด็กบางคนเริ่มทานข้าวสวยได้

อาหารตามวัยที่น่าเสนอวันนี้



ผลไม้ตามวัย



**รวมภาพกิจกรรมการนำ
เสนออาหารตามวัย**







รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม

- | | | |
|--------------------|----------|----------|
| 1. นางสาวอภิญญา | สุอินทร์ | รหัส 136 |
| 2. นางสาวมณีรัตน์ | สมหมาย | รหัส 139 |
| 3. นางนิศารัตน์ | ลุนอุบล | รหัส 142 |
| 4. นางกนิรี | น่วมนวล | รหัส 143 |
| 5. นางสาวจริญญา | ไชยเพชร | รหัส 144 |
| 6. นางสาววารุณี | พรมปากสา | รหัส 145 |
| 7. นางปรศนีย์ | สิงห์พิม | รหัส 146 |
| 8. นางสาววิกา | หลักหาญ | รหัส 164 |
| 9. นางวิไลรัตน์ | คงทัน | รหัส 165 |
| 10. นางสาวรุ่งเพชร | ทีหอคำ | รหัส 166 |