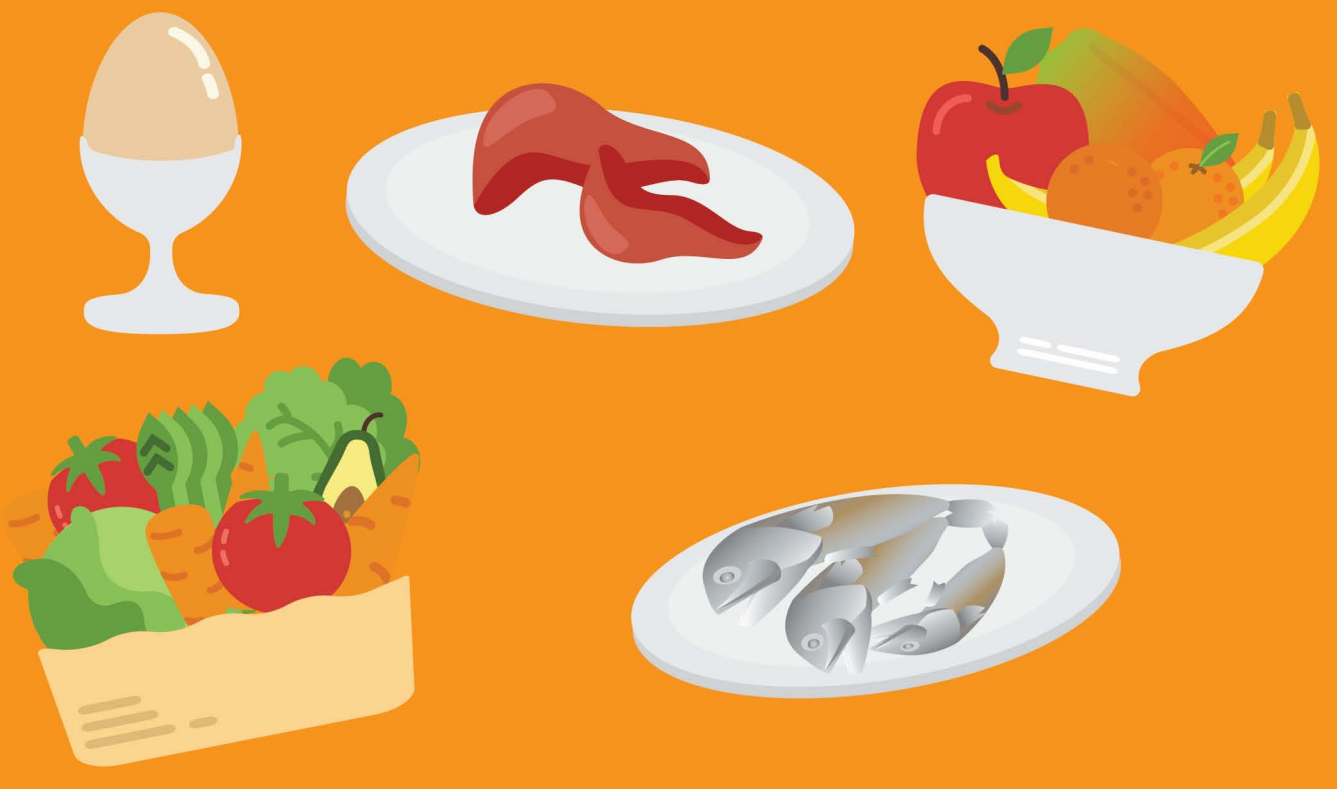




อาหารทารกอายุ 8 เดือน

กินวันละ 2 มื้อ ควบคู่กับนมแม่



กินนม
(นมแม่)
ได้ดี

กิน ปลา
ต้ม ไข่
ต้มได้ดี

กินผัก ผลไม้
ผิวพรรณผ่องใส
จับถ่ายดี

ตัวอย่างอาหารต่อมื้อ

มื้ออาหารเช้า หรือ มื้อกลางวัน

มื้อว่างช่วงบ่าย

ตัวอย่างที่ 1

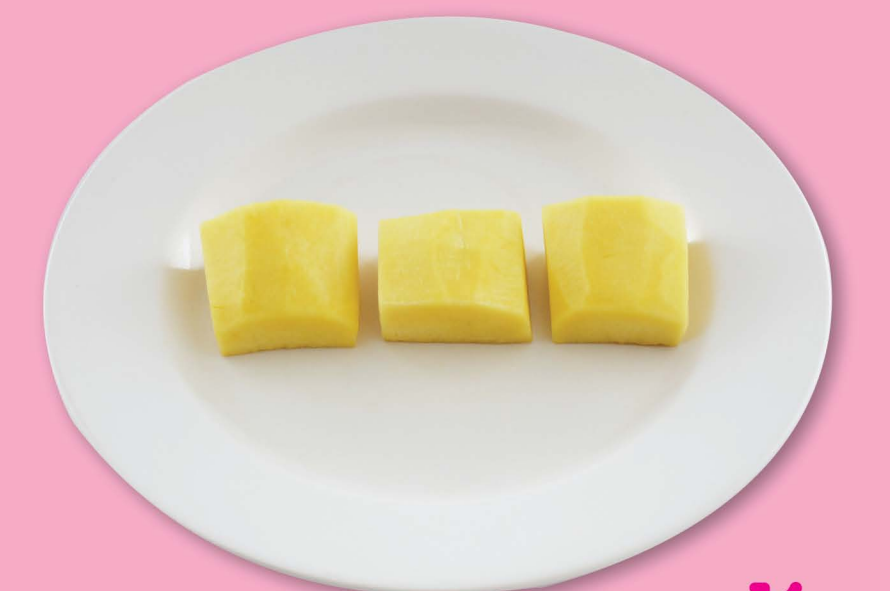


ข้าวสวยหุงนิ่มๆ
บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว

ไข่ต้มสุก
ครึ่งฟอง

ผักบุ้งสุกสับละเอียด
1 ช้อนกินข้าว

น้ำมันพืช
ครึ่งช้อนชา



มะม่วงสุก 3 ชิ้น
ตัดเป็นชิ้นเล็ก

ตัวอย่างที่ 2

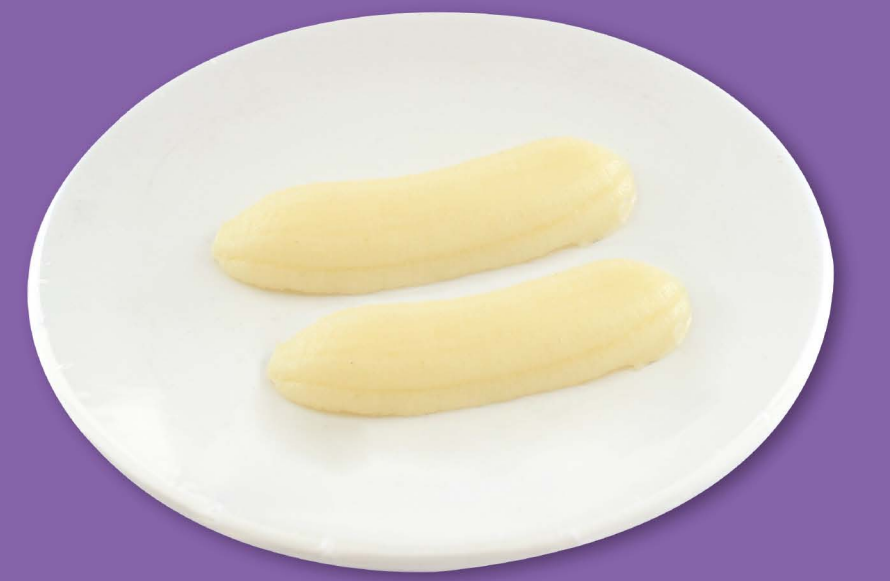


ข้าวสวยหุงนิ่มๆ
บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว

ตับสุกสับละเอียด
1 ช้อนกินข้าว

ผักกวางตุ้งสุก
สับละเอียด 1 ช้อนกินข้าว

น้ำมันพืช
ครึ่งช้อนชา



กล้วยน้ำว้าสุก 1 ลูก
ตัดเป็นชิ้นเล็ก

ตัวอย่างที่ 3

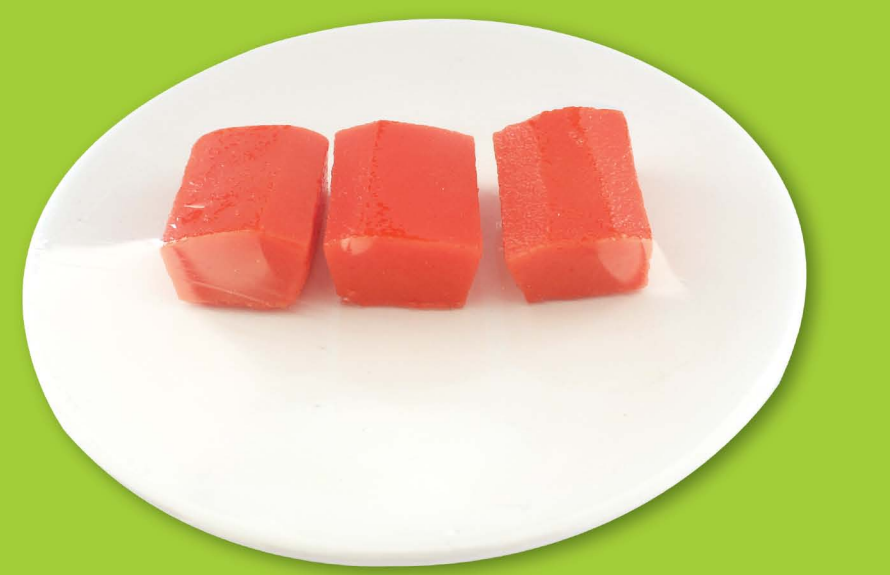


ข้าวสวยหุงนิ่มๆ
บดหยาบ 4 ช้อนกินข้าว

ปลาสุกสับละเอียด
1 ช้อนกินข้าว

แครอทสุกสับละเอียด
1 ช้อนกินข้าว

น้ำมันพืช
ครึ่งช้อนชา



มะละกอสุก 3 ชิ้น
ตัดเป็นชิ้นเล็ก

เสริมการเจริญเติบโต



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

* หมายเหตุ *

1. อาหาร ข้น ไป สามารถเติมน้ำซุปลจากธรรมชาติที่ไม่ผ่าน
การปรุงแต่งรส ให้ ข้น พอดี
2. ไม่ปรุงแต่งรสอาหาร
3. น้ำมันพืชให้เลือกใส่เพียงมือใด มือหนึ่ง หรือวันละครึ่งช้อนชา

