



กิจกรรมที่ 2

อาหารสำหรับวัยแรกเกิดหรือวัยทารก

คะแนนที่ได้

คะแนนเต็ม

10

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนข้อความที่กำหนดให้ลงในช่องว่างให้สัมพันธ์กัน

ทารก แรกคลอด-4 เดือน	ทารก วัย 4 เดือนขึ้นไป
ทารกวัย 5 เดือน	ทารกวัย 6 เดือน
ทารกวัย 7 เดือน	ทารกวัย 8-9 เดือน
ทารกวัย 10-12 เดือน	กิตามินดี
โปรตีน	น้ำ

- ควรได้รับวันละ 150 มิลลิลิตร ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
- จำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน ควรได้รับวันละ 400 หน่วยสากล
- ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง ทารกควรได้รับวันละ 2.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่งสูงกว่าวัยอื่น ๆ
- สามารถรับประทานอาหารบดหยาบเป็นอาหารหลัก แทนน้ำนมแม่ได้ 2 มื้อ และมีผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ
- ควรดื่มน้ำนมแม่ และรับประทานข้าวบดราดน้ำแกงจืดผสมเนื้อปลาสุกหรือไข่แดงต้มสุก และผักสุกบด แทนนมแม่ 1 มื้อ แล้วมีผลไม้สุกเนื้อนิ่มเป็นอาหารว่าง 1 มื้อ
- ควรดื่มน้ำนมแม่ และรับประทานข้าวบดไข่แดงต้มสุกผสมน้ำแกงจืด วัน ละ 1 ครั้ง แล้วกินน้ำนมแม่ตามอีกจนอิ่ม

7. ควรดื่มน้ำนมแม่ และรับประทานไก่ หมู และสัตว์สุกสด หรือทั้ง ไข่ต้มสุกสดในข้าว และผักสดสลับกับอาหารที่เคยให้เมื่ออายุครบ 6 เดือน และมีผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ
8. สามารถรับประทานอาหารบดหยาบเป็นอาหารหลัก แทนน้ำนมแม่ได้ 3 มื้อ และมีผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ
9. ควรดื่มน้ำนมแม่ และรับประทานข้าวบดผสมเนื้อปลาสุกสลับกับไข่แดง ต้มสุกผสมน้ำแกงจืด วันละ 1 ครั้ง แล้วกินน้ำนมแม่ตามจนอิ่ม
10. ดื่มน้ำนมแม่เพียงอย่างเดียว