



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



เด็กฉลาด ด้วยธาตุเหล็ก

“เด็กที่มีภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก
จะทำให้ไอคิวต่ำกว่าที่ควรจะเป็น
5-10 จุด”
ควรให้น้ำเสริมธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

เด็กที่ขาดธาตุเหล็ก
เสี่ยงอะไร.....

- ภูมิคุ้มกันต่ำ
ป่วยง่าย
- เรียนรู้อา
- เสี่ยงภาวะ
โลหิตจาง
- เจริญเติบโตช้า



เจาะเลือดเด็ก
คัดกรองภาวะซีด
ที่อายุ 9 เดือน และ 4 ปี



ธงโภชนาการ

สำหรับเด็กอายุ 12 - 23 เดือน

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กิน ใน 1 วัน



ข้าว - แป้ง

15

ช้อนกินข้าว



ตัวอย่าง
ภาพของผัก

ผัก

5

ช้อนกินข้าว



ผลไม้

2

ส่วน



ตัวอย่าง
ส่วนของผลไม้

กินนมแม่ต่อจนถึง 2 ปี
หากภาวะการเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์
ให้เสริมนมชนิดวันละ 2 แก้ว

นม

2

แก้ว



เนื้อสัตว์

3

ช้อนกินข้าว

ไข่

1

ฟอง

ไขมัน

2

ช้อนชา

กินอาหารรสธรรมชาติ
หรือปรุงแต่งน้อยเท่าที่จำเป็น

เล่นกับลูก



นอนวันละ
11-14 ชั่วโมง



กินอาหาร
ที่ได้รับพลังงาน
และสารอาหาร
ครบถ้วน



เด็กอายุ
6 เดือน - 5 ปี ทุกคน
ต้องกินยาล้างเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง





รโภชนาการ

สำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน

unicef
for every child



ข้าว - แป้ง

4

ทัพพี



ผัก

1.5

ทัพพี



ผลไม้

2

ส่วน



ตัวอย่าง
ทัพพีของผัก



ตัวอย่าง
ส่วนของผลไม้

นม

2

แก้ว



เนื้อสัตว์

6

ช้อนกินข้าว

ไข่

1

ฟอง

1

ตัวเมล็ดแห้งสุก

ช้อนกินข้าว
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

เล่นกับลูก



นอนวันละ
10-13 ชั่วโมง



กินอาหาร
ที่ได้รับพลังงาน
และสารอาหาร
ครบถ้วน



ไขมัน

1.5

ช้อนชา

น้ำตาล

3

ช้อนชา

ไขมัน/น้ำตาล/เกลือ

ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

เด็กอายุ
6 เดือน - 5 ปี ทุกคน
ต้องกินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



ข้อปฏิบัติกรให้อาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กเล็ก



อายุ 1 - 5 ปี

1



ให้อาหารมือหลัก 3 มื้อ
และอาหารว่างที่มีคุณภาพ
ไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน

2



ให้อาหารครบทุกกลุ่ม
แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย
เป็นประจำทุกวี่

3



ให้นมแม่ต่อเนื่องถึง 2 ปี
เสริมนมรสจืด

4



ฝึกให้กินผักและผลไม้
รสหวานน้อยจนเป็นนิสัย

5



ฝึกให้กินอาหารธรรมชาติ
ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด

6



ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย

7



ให้ดื่มน้ำสะอาด
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน
และน้ำอัดลม

8



ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสม
ตามวัยจนเป็นนิสัย

9



เล่นกับลูกสร้างความผูกพัน
หมั่นติดตามการเจริญเติบโต
และพัฒนาการ



เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
ควรกินอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก
เช่น **ตับ เลือด** สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
ครั้งละ 1 ช้อนกินข้าว

กลุ่มผลไม้

เพื่อป้องกันวิตามินซีต่ำ
ควรกินผลไม้วิตามินซีสูง
อย่างน้อยวันละครั้ง
เช่น มะละกอ สุก ส้ม



เพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก
ด้วยผลไม้ที่มี **วิตามินซีสูง**



จาก...รงโภชนาการ สู่...งาน มืออร่อย



ธาตุเหล็กมือแรก ของเด็กไทย



ไข่แดง

เนื้อสัตว์

ตับ



**หลีกเลี่ยง
กล้วยอบ**

เพียงอย่างเดียว

เพราะสารอาหารไม่ครบถ้วน



มื้อเช้า

อาหารแม่

ข้าวกล้อง แขนงจืดตำสิ่งหยาบ ๓ ทัพพี ผักพริกทองใส่ไข่ มะละกอสุก



มื้อว่างเช้า

นมสด
กล้วยน้ำว้า



อาหารลูก 12-23 เดือน

ข้าว แขนงจืดตำสิ่งหยาบ ๓ ทัพพี กล้วยน้ำว้า



อาหารลูก 10-11 เดือน

ข้าว ไข่ พริกทอง กล้วยน้ำว้า 4 ชิ้น



มื้อว่าง
ผลไม้ 4 ชิ้น



อาหารที่แนะนำใน 1 วัน สำหรับทารกแรกเกิด - 11 เดือน 29 วัน



นมแม่	ทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป กินนมแม่ควบคู่กับอาหารทารกตามวัย จนเด็กอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น																														
	อายุ	6 เดือน							7 เดือน				8 เดือน	9 เดือน	10 เดือน	11 เดือน															
		เริ่มให้อาหารตามวัย ทารกอายุ 6 - 11 เดือน ควบคู่กับการกินนมแม่							วันที																						
กลุ่มอาหาร	1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	1	2	3	4																	
ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	อาหารตามวัย ร่วมกับนมแม่ ค่อย ๆ เพิ่ม ปริมาณอาหารต่อมื้อ หรือเพิ่มจำนวนมื้อ							เริ่มให้อาหารมือแรก				กินอาหาร 1 มื้อ				กินอาหาร 2 มื้อ				กินอาหาร 3 มื้อ											
ลักษณะอาหาร								บดละเอียด				บดหยาบ				สับละเอียด				หั่นชิ้นเล็ก											
ปริมาณและชนิดของสารอาหารเหมาะสม	ค่อย ๆ เพิ่มระดับ การบดอาหารจากละเอียดไปหยาบ							ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 2 เป็น 3				ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 3 เป็น 4				ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 4 เป็น 5				ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 6 เป็น 8				ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 9 เป็น 12				ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 15 เป็น 18			
สะอาด	เนื้อสัตว์ที่อ่อนนุ่ม เช่น ปลา โกง หมูบด ร่วมกับ ไข่ และ ตับ							เนื้อสัตว์ 1 ช้อนชา และไข่แดง ½ ฟอง				เนื้อสัตว์ 2 ช้อนชา และไข่แดง ½ ฟอง				เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว และไข่แดง ½ ฟอง สลับกับ ตับ ½ ช้อนกินข้าว				เนื้อสัตว์ 1 ½ ช้อนกินข้าว และไข่แดง ½ ฟอง สลับกับ ตับ 1 ช้อนกินข้าว				เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว และไข่ทั้งฟอง ½ ฟอง สลับกับ ตับ 1 ช้อนกินข้าว							
ปลอดภัย	ผัก							-				½ ช้อนกินข้าว				1 ช้อนกินข้าว				1 ½ ช้อนกินข้าว											
สร้างภูมิคุ้มกัน	ผักลั่นไม่แรง							-				-				-				-											
ลูกแข็งแรง	ผลไม้							กล้วยครูด ¼ ลูก				กล้วยครูด ½ ลูก				ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 1 เป็น 2 ชิ้น				ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณจาก 2 เป็น 3 ชิ้น				3 ชิ้น				4 ชิ้น			
ฉลาด	ผลไม้เป็นอาหารว่าง เช่น กล้วย มะละกอ ส้ม							-				-				-				-				-							
อารมณ์ดี	-							-				-				-				-				-							
สร้างสัมพันธ์แม่ - ลูก	-							-				-				-				-				-							

คำแนะนำ

- เพื่อลดการยอมรับอาหารและสังเกตอาการแพ้อาหาร โดยทารกอายุ 6 เดือน ใน 7 วันแรก เริ่มให้อาหารทีละอย่าง ครั้งละ 1 - 2 ช้อนชา และเว้นระยะ 2 - 3 วัน ก่อนเริ่มให้อาหารชนิดใหม่
- เพื่อฝึกการเคี้ยวและกลืนอาหาร โดยเริ่มจากอาหารบดละเอียด ค่อย ๆ เพิ่มความหยาบของอาหารมากขึ้นตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น ไม่ควรใช้เครื่องปั่นอาหารไปตลอดจนเด็กครบขวบปี
- เพื่อให้ได้ปริมาณอาหารที่พลังงานและโปรตีนเพียงพอตามช่วงวัย ให้ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณอาหารต่อมื้อหรือ เพิ่มจำนวนมื้อ
- เพื่อให้ได้สารอาหารเพียงพอและคุ้นเคยกับอาหาร ควรจัดอาหารให้ครบกลุ่มแต่ละกลุ่มมีหลากหลายชนิด และลักษณะอาหารเหมาะสมกับวัย เช่น เนื้อสัตว์ที่อ่อนนุ่ม ผักลั่นไม่แรง
- เพื่อให้ได้รับธาตุเหล็กเพียงพอ เด็กอายุ 6 เดือน - 5 ปี ต้องได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ร่วมกับการกินไข่ทุกวัน หรือกินไข่สลับกับตับ ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินเอ และโฟเลตด้วย
- เมื่อเด็กอายุ 10 - 11 เดือน ที่กินวันละ 3 มื้อ ควรให้กินไข่ทั้งฟอง (ไข่ขาวและไข่แดง) อย่างน้อยวันละครั้งพร้อมร่วมกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ
- ควรให้เด็กเรียนรู้รสอาหารตามธรรมชาติ ไม่ควรปรุงแต่งรสชาติ
- ควรเน้นรักษาความสะอาดและความปลอดภัยของวัตถุดิบ ภาชนะที่ใช้ปรุงและใส่อาหาร ตลอดจนมือของผู้ปรุงและป้อนอาหาร
- ควรติดตามการเจริญเติบโต โดยการชั่งน้ำหนักและวัดความยาวเทียบกับมาตรฐานการเจริญเติบโตตามช่วงอายุทุก 3 เดือน



ข้อปฏิบัติการให้อาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของทารก



แรกเกิดจนถึงอายุ **12** เดือน



1



ให้นมแม่อย่างเดียวยิ่งดีแต่
แรกเกิดถึง 6 เดือน
ไม่ต้องให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำ

2



เริ่มให้อาหารตามวัยและ
ครบทุกกลุ่มเมื่ออายุ 6 เดือน
ควบคู่ไปกับนมแม่*

3



เพิ่มจำนวนมื้ออาหารตามวัย
จนครบ 3 มื้อ
เมื่อลูกอายุ 9 - 11 เดือน

4



ค่อยๆ เพิ่มปริมาณ
และความหนาของอาหาร
ขึ้นตามอายุ

5



ให้อาหารธรรมชาติ
หลีกเลี่ยงการปรุงแต่งรส

6



ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย

7



ให้ดื่มน้ำสะอาด
งดเครื่องดื่มรสหวาน
และน้ำอัดลม

8



ฝึกวิธีตักกินให้สอดคล้องกับ
พัฒนาการตามวัย

9



เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน
หมั่นติดตามการเจริญเติบโต
และพัฒนาการ

* ถ้าการเจริญเติบโตมีแนวโน้มลดลง หรือไม่สามารถให้นมแม่ได้อย่างเต็มที่
อาจเริ่มให้อาหารได้ก่อนอายุ 6 เดือน แต่ต้องไม่ต่ำกว่าอายุ 4 เดือน*

เด็กฉลาดด้วยธาตุเหล็ก

“เด็กที่มีภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก จะทำให้ไอคิวต่ำกว่าที่ควรจะเป็น 5-10 จุด”



ประโยชน์ของ ยา น้ำเสริมธาตุเหล็ก

- ✓ บำรุงสมอง
- ✓ ส่งเสริมการเจริญเติบโต
- ✓ ป้องกันโลหิตจาง
- ✓ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน



ขนาดยา
สำหรับป้องกัน
ภาวะโลหิตจาง

	เฟอร์โรคิด (Ferrokid)	เฟอร์โร-บีซี (FERRO-BC SYRUP)	ยูโรเฟอร์-ไอรอน (Eurofer-iron)	เพดิรอน (Pediron)	เฟอร์เดค (Ferdek)	เฟอร์โซล (Ferrosol)
6 เดือน - 2 ปี 12.5 mg ต่อ สัปดาห์	2.5 ml (ครึ่งช้อนชา)	2.5 ml (ครึ่งช้อนชา)	1.5 ml	0.6 ml	0.6 ml	0.6 ml
2 ปี - 5 ปี 25 mg ต่อ สัปดาห์	5 ml (หนึ่งช้อนชา)	5 ml (หนึ่งช้อนชา)	2.5 ml	1 ml	1 ml	1 ml

สำหรับเด็กคลอดก่อนกำหนด (อายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาให้ยาเสริมธาตุเหล็กทุกวันตั้งแต่อายุ 1 เดือน)

QUICK TIPS

คำแนะนำการกินยา

- ยาอาจมีกลิ่นคล้ายสนิม ทำให้เด็กกินยาก
- สามารถผสมกับน้ำผลไม้ได้
- หลีกเลี้ยงใช้ช้อนโลหะ เพราะจะทำให้กลิ่นยาแรงขึ้น
- ไม่ควรป้อนยาพร้อมกับนม ควรให้ห่างกันประมาณ 1 ชั่วโมง
- อุจจาระของเด็กอาจมีสีดำหลังได้รับยา เป็นเรื่องปกติ ไม่ต้องกังวล
- ควรเก็บยาไว้ในตู้เย็น หลังเปิดขวดยามีอายุ 3 เดือน
- หากทานแล้วอาเจียนทันที สามารถป้อนซ้ำได้

