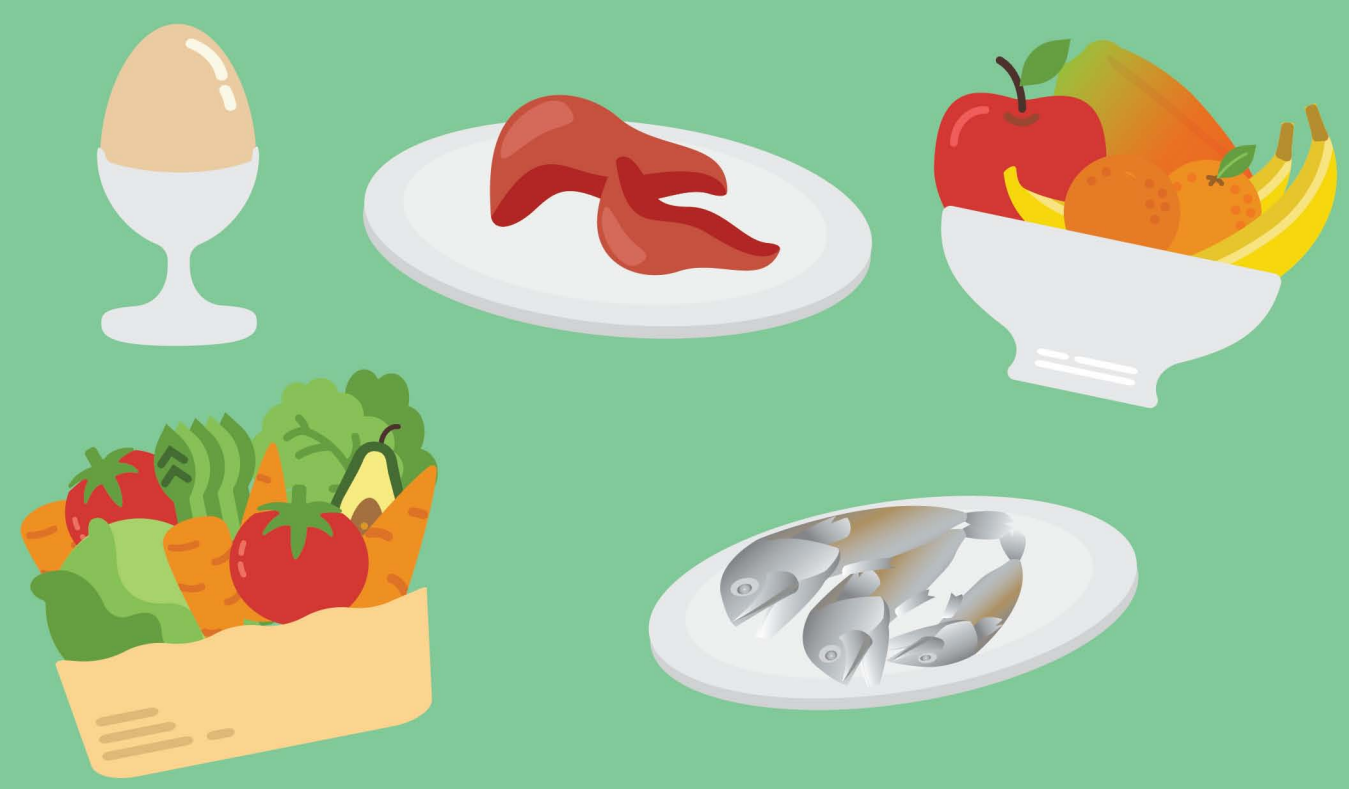




อาหารการกาย 7 เดือน

กินวันละ 1 มื้อ ค่อยๆ กับนมแม่



กินนม
(นมแม่)
ได้ดี

กิน ปลา
ต้ม ไข่
ต้มได้ดี

กินผัก ผลไม้
พืชรสอ่อนนุ่ม
ย่อยง่ายดี

ตัวอย่างอาหารต่อมื้อ (อาจแบ่งกินวันละ 1-2 ครั้ง)

มื้ออาหารเช้า

มื้อว่างช่วงบ่าย

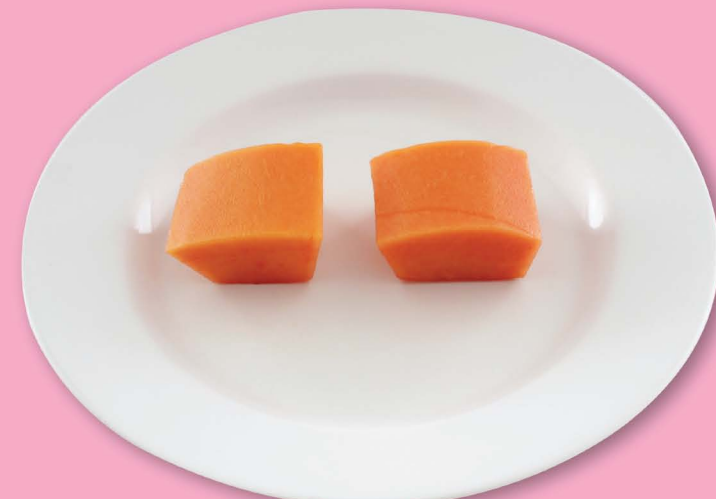
ตัวอย่างที่ 1

ข้าวต้มสุกบดหยาบ
3 ช้อนกินข้าว

ไข่ต้มสุก
ครึ่งฟอง

+ ผักหวานต้มบดหยาบ
1 ช้อนกินข้าว

+ น้ำมันพืช
ครึ่งช้อนชา


มะละกอสุก 2 ชิ้น
บดหยาบ

ตัวอย่างที่ 2

ข้าวต้มสุกบดหยาบ
3 ช้อนกินข้าว

+ ตับสุกบดหยาบ
1 ช้อนกินข้าว

+ ตำลึงต้มบดหยาบ
1 ช้อนกินข้าว

+ น้ำมันพืช
ครึ่งช้อนชา


กล้วยน้ำว้าสุก
ครูด 1 ลูก

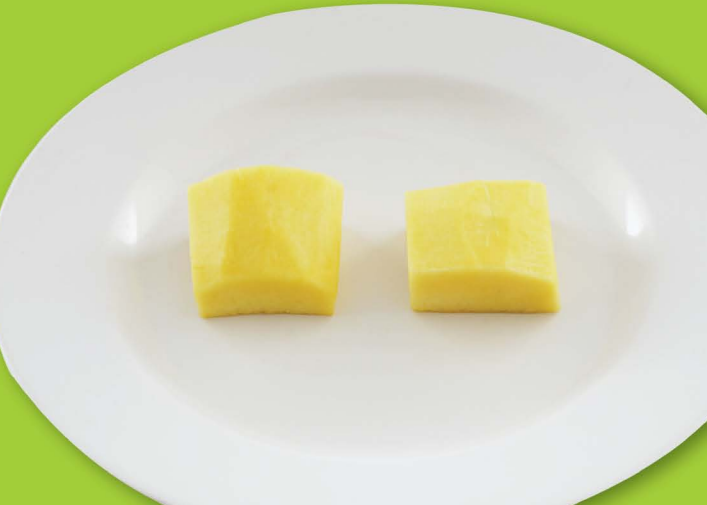
ตัวอย่างที่ 3

ข้าวต้มสุกบดหยาบ
3 ช้อนกินข้าว

+ ปลาสุกบดหยาบ
1 ช้อนกินข้าว

+ แครอทต้มเปื่อย
บดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว

+ น้ำมันพืช
ครึ่งช้อนชา


มะม่วงสุก 2 ชิ้น
บดหยาบ

เสริมการเจริญเติบโต



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

* หมายเหตุ *

1. อาหารขึ้น ไป สามารถเติมน้ำซุปรสจืดที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรส ให้ ขึ้น พอดี
2. ไม่ปรุงแต่งรสอาหาร

