



คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย
บทความ

ลูกไม่ชอบกินผัก ทำอย่างไรให้ลูกชอบทานผัก

ต.ค. 8, 2024

2 นาที

เทคนิคในการรับมือกับลูกไม่ทานผัก คือการฝึกให้ลูกรู้จักผักก่อนผลไม้ค่ะ เพราะผลไม้มักมีรสหวาน จึงควรเริ่มด้วยการปรุงหรือเลือกอาหารเสริมที่มีผักเป็นส่วนประกอบ

คำถามที่พบบ่อย

ลูกเคยทานผักได้ค่ะ แต่พอเข้าวัยเตาะแตะก็ปฏิเสธทุกอย่างเลย แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าน่าเหนื่อยใจแค่ไหน! เป็นเรื่องปกติมากเลยคะที่เด็กวัยเตาะแตะจะเข้าสู่ช่วงเลือกกิน หรือปฏิเสธสิ่งที่เคยชอบเพื่อทดสอบความเป็นตัวของตัวเองคะ ลองลดความกดดันดูนะคะ ให้เรายังคงเสิร์ฟผักในงานเหมือนเดิมแต่ไม่ต้องบังคับให้ทาน และที่สำคัญที่สุดคือให้เขาเห็นเราทานผักอย่างเอร็ดอร่อยเป็นประจำคะ แต่หากการปฏิเสธอาหารรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนส่งผลต่อน้ำหนักตัว หรือคุณแม่กังวลเรื่องการขาดสารอาหารอย่างจริงจัง การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญคือทางออกที่ดีที่สุดคะ

หนูลองซ่อนผักในอาหารแล้ว แต่ลูกฉลาดมากคะ เขี่ยออกหมดเลย ควรทำยังไงต่อดีคะ?

คลิก

เจ้าตัวเล็กฉลาดมากเลยนะคะ! เมื่อเทคนิคการซ่อนใช้ไม่ได้ผล อาจถึงเวลาเปลี่ยนกลยุทธ์มาเป็น 'การเปิดเผยและมีส่วนร่วม' คะ ลองชวนเขาไปเลือกซื้อผักด้วยกัน ให้เขาช่วยล้างผัก หรือช่วยเด็ดผักง่ายๆ การที่เขารู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการอาจจะทำให้เขาอยากลองชิมผลงานของตัวเองมากขึ้นคะ แต่หากน้องมีพฤติกรรมเลือกกินที่รุนแรงมาก (Picky Eater) จนจำกัดอาหารแค่ไม่กี่ชนิดและส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวม การปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการเด็กก็เป็นสิ่งที่ควรทำคะ

ถ้าลูกยอมทานผักแค่ชนิดเดียว เช่น แครอท แบบนี้ถือว่าโอเคไหมคะ หรือต้องพยายามให้ทานอย่างอื่นให้ได้?

คลิก

การที่น้องยอมทานผักสักชนิดหนึ่งก็ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีมากแล้วคะ! แต่อย่างที่คุณแม่กังวล การทานผักที่หลากหลายก็สำคัญเพื่อให้ได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่แตกต่างกันไปคะ ลองเสิร์ฟแครอทที่เขาชอบคู่ไปกับผักชนิดใหม่อีกชนิดน้อยในงานเดียวกัน โดยไม่ต้องบังคับให้ทานคะ แค่นี้เขาค้นเคยกับการเห็นผักชนิดอื่นอยู่บนจานก็ถือเป็นก้าวเล็กๆ ที่ดีแล้วคะ หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับความสมดุลทางโภชนาการของน้องอย่างจริงจัง การปรึกษาคุณหมอดีก็ช่วยให้เราวางแผนเมนูอาหารที่เหมาะสมและสบายใจได้ที่สุดคะ

คุณแม่หลาย ๆ คนคงจะประสบกับปัญหาการที่ลูกไม่ยอมทานผักใช่ไหมคะ ดังนั้นเราจึงมีเคล็ดลับที่จะช่วยให้เจ้าตัวเล็กยอมทานผักมาฝาก

- อันดับแรก คุณพ่อคุณแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีกับลูกก่อนนะคะ เพราะลูกจะสังเกตและจดจำพฤติกรรมต่าง ๆ จากคุณพ่อคุณแม่ หากคุณพ่อคุณแม่ไม่ทานผัก ลูกก็จะคิดว่าทานผักเป็นสิ่งไม่จำเป็น ดังนั้นจึงควรทานผักให้ลูกเห็นเป็นประจำและในระหว่างรับประทานอาหารก็อาจใช้การแสดงสีหน้าท่าทางให้เค้าเห็นว่า “ผักอร่อย” เพิ่มเข้าไปด้วยก็ได้คะ
- ควรฝึกให้ลูกรู้จักกับผักก่อนผลไม้ เพราะผลไม้ส่วนใหญ่มีรสชาติหวานอร่อย ถูกปากได้ง่าย

กว่า ดังนั้นควรเริ่มให้ลูกรู้จักกับผักตั้งแต่ในวัยเด็ก ด้วยการปรุงหรือเลือกอาหารเสริมที่มีผักเป็นส่วนประกอบ เช่น แครอท, มันฝรั่ง, ผักโขม ฯลฯ

- ลองพยายามให้ลูกทานผักแทนขนมขบเคี้ยว เช่น แครอทจิ้มน้ำสลัด ฟักทองนึ่ง ข้าวโพดต้ม มันเทศนึ่ง เพราะนอกจากจะได้คุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าแล้ว ยังทำให้การทานผักดูเป็นเรื่องง่ายอีกด้วย
- ลองหาสูตรวิธีการทำอาหารจากผักหลาย ๆ แบบ เพื่อให้เกิดความหลากหลาย เพราะผักหลายชนิดจะมีรสชาติต่างกันไปตามวิธีการปรุง และคุณแม่อาจใช้วิธีหั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วผสมเข้ากับเมนูอาหารที่ลูกชอบทานเป็นประจำ เพื่อให้เค้ารู้สึกคุ้นเคยก็ได้ค่ะ
- ให้ลูกเป็นคนเลือกผักเวลาไปจ่ายกับข้าว วิธีนี้จะช่วยให้ลูกอยากทานผักที่เค้าเป็นคนเลือกเองและเมื่ออยู่ที่บ้านก็อาจให้เค้ามีส่วนร่วมในการเตรียมอาหารด้วยกิจกรรมง่าย ๆ ที่เค้าสามารถทำได้ เช่น การเอาผักออกจากถุง การช่วยเด็ดใบผัก การล้างผัก เป็นต้น
- ให้การปลูกผักเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในบ้าน เช่นการปลูกมะเขือเทศ การเพาะถั่วงอก เพราะเด็กจะรู้สึกมีส่วนร่วม และอยากรับประทานผักที่เค้าปลูกเอง
- ควรให้มีผักในอาหารทุกมื้อ เพราะการที่เค้าได้ทานบ่อย ๆ จะทำให้เกิดความเคยชินและยอมรับ อย่างไรก็ตามหากลูกไม่ยอมทานผักบางชนิด แต่ไม่มีปัญหากับการรับประทานผักอื่น ๆ ทั้งที่คุณแม่ก็ลองเปลี่ยนวิธีการปรุงดูแล้ว คุณแม่ก็ไม่ควรฝืนใจลูกนะค่ะ เพราะการรับรสของเด็กนั้นต่างจากผู้ใหญ่ เมื่อเค้าโตขึ้น เค้าอาจจะค่อย ๆ เริ่มทานได้เองค่ะ

แชร์ตอนนี้