คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมอาหารตามช่วงวัย
บทความ

# โภชนาการเด็กวัยหัดเดิน: 8 เทคนิคแก้ปัญหา “ลูกกินยาก” วัย 1 ปีขึ้นไป

พ.ย. 26, 2025

15นาที

โภชนาการเด็ก ในช่วงเด็กวัยหัดเดิน ไม่ใช่แค่เรื่องของอาหารที่หลากหลายขึ้นเท่านั้น แต่ยังเป็นโอกาสทองในการปลูกฝังวินัยการกินที่ดี ที่จะติดตัวลูกไปตลอดชีวิต บทความนี้จะชวนคุณแม่มาดูเทคนิคง่าย ๆ ที่จะช่วยแก้ปัญหาลูกกินยาก และสร้างนิสัยการกิน เพื่อให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดี

## คำถามที่พบบ่อย

### ทำไมลูกวัย 1 ขวบ ควรเริ่มกินอาหารเป็นชิ้น (Finger Foods)?

คลิก

อาหารเป็นชิ้น หรือ Finger foods คืออาหารชิ้นเล็ก นุ่ม ที่ลูกสามารถหยิบจับและบดเคี้ยวด้วยเหงือกหรือฟันได้ง่าย การให้ลูกเริ่มกิน Finger foods มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเด็กวัยหัดเดิน เพราะช่วยส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ผ่านการสำรวจผิวสัมผัส รสชาติ และรูปร่างของอาหารด้วยตัวเอง ซึ่งเป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อการกินให้แก่ลูกน้อย และส่งเสริมการ ฝึกกินด้วยตัวเอง (Self-feeding) อาหารที่เหมาะสมสำหรับทำ Finger foods ได้แก่ ผลไม้ เช่น กล้วยสุก มะม่วง หรือกีวี และผักที่ต้มสุก เช่น มันฝรั่ง มันเทศ หรือฟักทองต้มค่ะ

### ถ้าลูกไม่ยอมกินผักเลย จะทำอย่างไรดี?

คลิก

หากลูกไม่ยอมกินผัก ให้ลองเลือก ผักตามฤดูกาล มาประกอบอาหารเพื่อให้ได้รสชาติที่ดีและมีสารอาหารสูง จากนั้นใช้วิธี 'ปน' ผักเข้ากับอาหารหรือผลไม้ ที่ลูกชอบเพื่อสร้างรสชาติที่แปลกใหม่และกินง่ายขึ้น เช่น ผสมมันเทศบดกับแอปเปิลบด แต่ถ้าลูกยังคงปฏิเสธและคุณแม่กังวลว่าลูกจะขาดวิตามิน ควรปรึกษา กุมารแพทย์ หรือนักโภชนาการ เพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสมในการดูแลโภชนาการของลูกต่อไปค่ะ

### การปล่อยให้ลูกเล่นของเล่นระหว่างกินข้าว ผิดหรือไม่?

คลิก

การใช้ของเล่นหรือการเปิดทีวีเพื่อหลอกล่อให้ลูกกินข้าว ไม่แนะนำอย่างยิ่งค่ะ เพราะสิ่งเหล่านี้จะดึงความสนใจของลูกออกจากมื้ออาหาร ทำให้ลูก ไม่จดจ่อกับการกิน และเรียนรู้ที่จะไม่สนใจสัญญาณความอิ่มของตัวเอง

วิธีที่ดีที่สุดคือการฝึกวินัยว่า เวลากินก็อยู่กับการกินเท่านั้น เมื่อกินเสร็จแล้วถึงจะให้ไปทำกิจกรรมอื่นต่อได้ ซึ่งเป็นการ สร้างนิสัยที่ดี ในการกินให้กับลูกค่ะ

# สรุป

- ช่วงวัยหัดเดินเป็นช่วงสำคัญของ โภชนาการเด็ก ที่ลูกน้อยจะสามารถเริ่มทานอาหารที่มีเนื้อสัมผัสที่หลากหลายขึ้น เพื่อฝึกทักษะการเคี้ยว การกลืน และการหยิบจับ อาหารที่แนะนำคือ ผักต้มสุก หรือ ผลไม้เนื้อนุ่ม ที่หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
- เพื่อให้ลูก เด็กวัยหัดเดิน เติบโตอย่างเต็มที่และมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ โภชนาการเด็ก จึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่ควรใส่ใจ โดยจัดอาหารให้ครบ 5 หมู่ วันละ 4-6 มื้อ รวมมื้ออาหารว่าง เน้นสารอาหารสำคัญ เช่น ข้าว โปรตีน ไขมัน ผักผลไม้ และดื่มนมจืด 2-3 แก้วต่อวัน เพื่อให้ได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- การดูแล โภชนาการเด็กวัยหัดเดินที่กินยาก คุณแม่ไม่ควรบังคับให้ลูกกินอาหารที่ไม่คุ้นเคย กลิ่นแรง หรือมีเนื้อสัมผัสที่เคี้ยวยาก เช่น ผักที่มีเสี้ยนหรือเนื้อเหนียว ควรเริ่มต้นด้วยอาหารที่กินง่าย และมีเนื้อสัมผัสนุ่มเนียน เช่น ฟักทองนึ่ง ที่สำคัญที่สุดคือการ ดัดแปลงอาหารให้มีสีสันน่ากิน ลองจัดจานเป็นรูปทรงที่ลูกชื่นชอบ เช่น การ์ตูน สัตว์ หรือตัวละครต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความน่าสนใจและกระตุ้นความอยากอาหารของลูกน้อย

# เลือกอ่านตามหัวข้อ


- โภชนาการเด็ก สำหรับเด็กวัยหัดเดิน สิ่งที่พ่อแม่ต้องรู้
- โภชนาการเด็ก สำหรับเด็กวัยหัดเดินควรกินอะไร?
- โภชนาการเด็ก อาหารตามวัย อายุ 12-23 เดือน
- โภชนาการเด็ก เทคนิคปลูกฝังนิสัยการกินที่ดีให้ลูก
- โภชนาการเด็ก รับมือเด็กวัยหัดเดิน "กินยาก" ด้วย 8 เทคนิคมัดใจ
- ไขข้อสงสัยโภชนาการเด็ก ทำไมลูกถึงกินน้อยหรือเบื่ออาหาร


# โภชนาการเด็ก สำหรับเด็กวัยหัดเดิน สิ่งที่พ่อแม่ต้องรู้

เมื่อลูกน้อยอายุครบ 1 ขวบ นอกจากจะเริ่มก้าวเดินได้เองแล้ว ในเรื่องของ โภชนาการเด็ก อาหาร การกินของลูกก็เปิดกว้างขึ้นด้วยเช่นกันค่ะ ช่วงวัยหัดเดินนี้เป็นเวลาทองที่คุณพ่อคุณแม่จะได้สร้างรากฐานที่ดีด้านการกิน ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพลูกรักไปตลอดชีวิต

## พัฒนาการด้านการกินอาหารของลูก

ลูกอายุครบ 1 ขวบ นับเป็นช่วงเวลาสำคัญที่อาหารของลูกจะมีความหลากหลายมากขึ้นค่ะ จากที่เคยกินแต่อาหารบดจนกระทั่งหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตอนนี้ลูกพร้อมที่จะสำรวจรสชาติและเนื้อสัมผัสใหม่ ๆ แล้ว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้นับเป็นโอกาสที่ดีที่คุณพ่อคุณแม่จะได้ส่งเสริมทักษะและนิสัยการกินที่ดีให้กับลูก ในวัยนี้เด็กจะมีความสามารถและทักษะใหม่ ๆ ที่น่าทึ่งเกี่ยวกับการกินอาหาร ดังนี้ค่ะ

- **กินอาหารที่หลากหลายขึ้น:** จากอาหารหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ลูกสามารถเริ่มทานอาหารที่มีเนื้อสัมผัสมากขึ้นได้แล้ว ไม่ว่าจะเป็นผักต้มนิ่ม ๆ หรือผลไม้นุ่ม ๆ ที่หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
- **เริ่มฝึกกินเอง:** ลูกจะเริ่มอยากใช้มือหยิบจับอาหารเข้าปากด้วยตัวเอง ถึงจะเลอะเทอะบ้างก็เป็นเรื่องปกติค่ะ เพราะนี่คือการฝึกพัฒนาการกล้ามเนื้อมือและประสาทสัมผัสไปพร้อมกัน
- **เคี้ยวอาหารได้ละเอียด:** เมื่อฟันน้ำนมเริ่มขึ้น ลูกจะสามารถเคี้ยวอาหารได้ละเอียดมากขึ้น ทำให้พร้อมสำหรับเมนูที่หลากหลายกว่าเดิม
- **หัดใช้ถ้วย:** ลูกน้อยจะเริ่มเรียนรู้ที่จะใช้แก้วหัดดื่มแบบไม่มีฝาปิดได้แล้ว ซึ่งเป็นอีกหนึ่งขั้นตอนสำคัญสู่การดื่มด้วยตัวเอง

เพื่อให้การกินอาหารของลูกวัยหัดเดินเป็นเรื่องง่ายและสนุก แทนที่จะให้ลูกกินอาหาร 3 มื้อใหญ่ ลองเปลี่ยนเป็นมื้อย่อย ๆ ครั้งละประมาณครึ่งถ้วย วันละ 4-5 มื้อ พร้อมกับของว่างที่มีประโยชน์อีก 2 มื้อ เพื่อให้ลูกได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอ และหากลูกยังกินนมแม่อยู่ คุณแม่สามารถให้นมแม่ควบคู่ไปกับอาหารหลักได้ เพราะนมแม่ยังคงเป็นแหล่งสารอาหารที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยค่ะ

# โภชนาการเด็ก สำหรับเด็กวัยหัดเดินควรกินอะไร?

เมื่อลูกน้อยเข้าสู่ช่วงวัยหัดเดิน ซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยทารกสู่วัยเด็กเล็ก โลกของพวกเขาก็จะกว้างขึ้น สนุกกับการสำรวจสิ่งใหม่ ๆ รอบตัว คุณแม่จึงต้องให้ความสำคัญกับโภชนาการเด็กเป็นพิเศษ เพื่อให้ลูกได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตค่ะ

## จัดเต็มสารอาหาร 5 หมู่ เติบโตอย่างแข็งแรง

เพื่อให้ลูกเติบโตอย่างเต็มที่ คุณแม่ควรจัดอาหารให้ครบ 5 หมู่ วันละ 4-5 มื้อ (รวมมื้ออาหารว่าง) โดยเน้นสารอาหารดังนี้ค่ะ

- **ข้าวแป้ง:** แหล่งพลังงานสำคัญสำหรับลูกน้อย ควรให้ลูกทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เพราะมีวิตามินและใยอาหารมากกว่าข้าวขาว โดยให้ทานประมาณ 1 ทัพพีต่อมื้อค่ะ
- **โปรตีน:** ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและร่างกายให้แข็งแรง พบได้ในไข่ นม เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น หมู ปลา ไก่ รวมถึงถั่วและเต้าหู้ คุณแม่ควรให้ลูกทานไข่วันละ 1 ฟอง และดื่มนมทุกวัน เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางค่ะ
- **ไขมัน:** นอกจากจะให้พลังงานแล้วยังช่วยในการดูดซึมวิตามิน A, D, E, K ควรให้ลูกได้รับไขมันดีจากน้ำมันประมาณ 3 ช้อนชาต่อวันค่ะ
- **ผักและผลไม้:** อุดมไปด้วยวิตามินและใยอาหาร ควรให้ลูกทานผักหลากสีสัน เช่น เขียว ส้ม แดง เหลือง เพื่อส่งเสริมพัฒนาการรอบด้าน และเลือกให้ลูกทานผลไม้สดแทนน้ำผลไม้หรือ

ผลไม้แปรรูป เพื่อลดปริมาณน้ำตาลส่วนเกินค่ะ
- **นม:** ควรให้ลูกดื่มนมจืดเป็นประจำทุกวัน วันละ 2-3 แก้ว เพื่อให้ได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงค่ะ

การใส่ใจใน โภชนาการเด็ก ที่ครบถ้วนและเหมาะสมกับเด็กวัยหัดเดิน จึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรง มีพัฒนาการสมวัย และพร้อมสำหรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในทุก ๆ วันค่ะ

# โภชนาการเด็ก อาหารตามวัย อายุ 12-23 เดือน

หลักการเตรียมอาหารสำหรับลูกในช่วงวัยนี้คือ การให้ข้าวสวยในปริมาณ 5 ช้อนโต๊ะ หรือประมาณ 1 ทัพพี และให้โปรตีน (เนื้อสัตว์) ประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ โดยสามารถผสมหรือสลับปรับเปลี่ยนชนิดของโปรตีนให้หลากหลายได้ นอกจากนี้ ควรเติมผักใบเขียวหรือเหลืองส้มที่อ่อนนุ่มและมีกลิ่นไม่แรง 1-2 ชนิด ปริมาณ 3-4 ช้อนโต๊ะ และใช้น้ำมันพืช 1 ช้อนชา

- **ตัวอย่างเมนูอาหาร 3 มื้อ เด็กวัยหัดเดิน**

**ข้าวผัดไข่ แกงจืดไก่ผักหวานฟักทอง**

| **ส่วนประกอบอาหารต่อ 1 มื้อ** | **ปริมาณ** | **น้ำหนัก (กรัม)** |
|---|---|---|
| ข้าวสวย | 5 ช้อนโต๊ะ | 50 กรัม |
| น้ำมันพืช | 1 ช้อนชา | 5 กรัม |
| ไข่ไก่ | 1/3 ฟอง | 16.5 กรัม |
| นำมาผัดเข้าด้วยกันได้เป็น ข้าวผัดไข่ | | |
| น้ำแกงจืดซุปกระดูกหมู | 10 ช้อนโต๊ะ | 100 กรัม |
| เนื้อไก่ | 1 ช้อนโต๊ะ | 15 กรัม |
| ตับไก่ | 1/4 ช้อนโต๊ะ | 4.25 กรัม |
| ฟักทอง | 2 ช้อนโต๊ะ | 20 กรัม |
| ผักหวาน | 2 ช้อนโต๊ะ | 10 กรัม |
| นำมาปรุงเข้าด้วยกันได้เป็น แกงจืดไก่ผักหวานฟักทอง | | |

**ข้าว เต้าหู้อ่อนทอด ต้มเลือดหมู หมูสับ แครอท ตำลึง**

| | | |
|---|---|---|
| ข้าวสวย | 5 ช้อนโต๊ะ | 50 กรัม |
| เต้าหู้หลอดไข่ไก่ (1/4 หลอด) | 2 ช้อนโต๊ะ | 34 กรัม |
| น้ำมันพืช | 1 ช้อนชา | 5 กรัม |
| นำเต้าหู้หลอดหั่นชิ้น ทอดกับน้ำมันพืช ได้เป็น เต้าหู้ทอด | | |
| น้ำแกงจืด | 10 ช้อนโต๊ะ | 100 กรัม |
| เลือดหมูต้ม | 1 ช้อนโต๊ะ | 13 กรัม |
| หมูสับ | 1 ช้อนโต๊ะ | 15 กรัม |

| | | |
|---|---|---|
| แครอท | 2 ช้อนโต๊ะ | 20 กรัม |
| ตำลึง | 2 ช้อนโต๊ะ | 16 กรัม |

นำมาปรุงเข้าด้วยกันได้เป็น ต้มเลือดหมู หมูสับ แครอท ตำลึง

**ข้าวปลาทู ไข่น้ำมันฝรั่ง หัวผักกาด**

| | | |
|---|---|---|
| ข้าวสวย | 5 ช้อนโต๊ะ | 50 กรัม |
| ปลาทูนึ่งทอด | 1 ช้อนโต๊ะ | 10 กรัม |
| น้ำแกงจืด | 10 ช้อนโต๊ะ | 100 กรัม |
| น้ำมันพืช | 1/2 ช้อนชา | 2.5 กรัม |
| ไข่ไก่ทอด | 1/2 ฟอง | 25 กรัม |
| มันฝรั่ง | 2 ช้อนโต๊ะ | 20 กรัม |
| หัวผักกาดขาว | 2 ช้อนโต๊ะ | 22 กรัม |

นำมาปรุงเข้าด้วยกันได้เป็น ไข่น้ำมันฝรั่ง หัวผักกาด

คุณแม่สามารถปรับเปลี่ยนวัตถุดิบ ทั้งชนิดของผักและเนื้อสัตว์ในเมนูอาหารได้ตามความเหมาะสม โดยยึดหลักการเตรียมอาหารสำหรับเด็กจากคู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็กเป็นสำคัญค่ะ

# โภชนาการเด็ก เทคนิคปลูกฝังนิสัยการกินที่ดีให้ลูก

การสร้างนิสัยการกินที่ดีเป็นรากฐานสำคัญของพัฒนาการ การฝึกฝนการกินอาหารให้เด็กวัยหัดเดินถือเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม นี่คือเทคนิคง่าย ๆ ที่คุณแม่สามารถนำไปปรับใช้ในการปลูกฝังการกินที่ดีให้ลูกค่ะ

## 1. ฝึกให้ลูกลองอาหารใหม่ ๆ แบบเนียน ๆ

ลูกอาจปฏิเสธ ผัก ผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ ที่ไม่คุ้นเคยได้ง่าย วิธีที่ดีที่สุดคือการ 'ปน' อาหารใหม่ ๆ ในปริมาณน้อยลงไปกับอาหารเดิมที่ลูกชอบกินอยู่แล้ว เพื่อให้เขาค่อย ๆ ชินกับรสชาติใหม่โดยไม่รู้ตัว และถ้าลูกปฏิเสธอย่าเพิ่งท้อ! ให้ลองซ้ำได้ถึง 10 ครั้ง กว่าที่ลูกจะยอมรับค่ะ

## 2. กำหนดเวลาอาหารให้ตรงเวลา

พยายามจัดเวลาอาหารให้ ไม่ตรงกับช่วงที่ลูกง่วงนอน เพราะร่างกายที่อ่อนล้าต้องการพักผ่อนมากกว่าการกิน วิธีง่าย ๆ คือการสังเกตช่วงเวลาที่ลูกง่วง หรือกำหนดเวลาอาหารตั้งแต่แรก เมื่อลูกอิ่มแล้วมักจะง่วงตามมา หากให้ลูกกินข้าวในช่วงที่ง่วงจัดบ่อย ๆ จะทำให้ลูกไม่ยอมกิน เพราะร่างกายกำลังเรียกร้องการพักผ่อนค่ะ

## 3. ฝึกกินอาหารที่มีประโยชน์ตั้งแต่เด็ก

อย่าคิดว่า "ไม่เป็นไร เดี๋ยวโตค่อยฝึก" เพราะการปล่อยปละละเลยเท่ากับเป็นการ ฝึกนิสัยการกินที่ไม่ดี ให้ลูกไปแล้ว แต่ก็ ไม่ควรยัดเยียด อาหารที่ลูกไม่ชอบ เช่น ผักที่เขาต่อต้าน เพราะจะสร้างความฝังใจเชิงลบ ทำให้ลูกเกลียดอาหารชนิดนั้น ๆ ไปเลยเมื่อโตขึ้น ควรเน้นความหลากหลายและค่อยเป็นค่อยไป

## 4. เวลากินข้าว ต้องอยู่กับการกินเท่านั้น

หลีกเลี่ยงการใช้วิธี หลอกล่อ ด้วยการเปิด ทีวี หรือให้ เล่นของเล่น ขณะกินข้าว เพราะนั่นจะดึงความสนใจของลูกออกจากการกิน ทำให้ลูกไม่เข้าใจจุดประสงค์ของการนั่งโต๊ะอาหาร วิธีที่ดีที่สุด

คือ กำหนดให้เวลาอาหารเป็นเวลาของการกินเท่านั้น เมื่อกินเสร็จแล้วถึงจะไปทำกิจกรรมอื่นต่อได้ เป็นการสร้างวินัยที่ดีค่ะ

## 5. ค่อย ๆ ฝึกใช้ช้อนและแก้วน้ำด้วยตัวเอง

เมื่อลูกเริ่มโตขึ้น ให้ค่อย ๆ ฝึกใช้ช้อน แก้วน้ำ และจานชาม แม้ว่าช่วงแรกเขาอาจมองสิ่งเหล่านี้เป็นของเล่นและทำอาหารเลอะเทอะบ้าง ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ (ต้องทำใจเผื่อไว้เลยค่ะ!)

- **เทคนิค เตรียมอุปกรณ์ให้ลูก 2 ชุด**

1. **ชุดฝึก:** ตักอาหารเล็กน้อยและน้ำนิดหน่อยให้ลูกลองใช้ด้วยตัวเอง ค่อย ๆ จับมือสอน
2. **ชุดป้อน:** คุณแม่ใช้ป้อนอาหารเพื่อให้ลูกได้รับปริมาณอาหารที่เพียงพอ

และที่สำคัญที่สุดคือ อย่าลืมปรบมือและให้คำชม ทุกครั้งที่ลูกพยายามหรือทำได้ดี เพราะการให้กำลังใจในเชิงบวกนี้ จะช่วยสร้างความมั่นใจและทำให้ลูกรู้สึกสนุกกับการเรียนรู้ทักษะการกินด้วยตัวเองค่ะ

# โภชนาการเด็ก รับมือเด็กวัยหัดเดิน "กินยาก" ด้วย 8 เทคนิคมัดใจ

ลูกวัยหัดเดินอาจจะเริ่มแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ทำให้การกินกลายเป็นศึกเล็ก ๆ บนโต๊ะอาหารได้ การรับมืออย่างถูกวิธีจะช่วยให้จากที่ลูกกินยาก กลายเป็นมีความสุขกับมื้ออาหารและ

เติบโตอย่างมีคุณภาพค่ะ

## 1. งดขนมจุบจิบก่อนมื้อหลักเด็ดขาด

หลีกเลี่ยงการให้ ขนมหวาน แป้ง หรือน้ำตาล ทุกชนิดก่อนมื้ออาหาร เพราะจะทำให้ลูกรู้สึกอิ่มและหมดความสนใจในอาหารหลักไปเสียก่อน หากลูกหิวจริง ๆ ให้เปลี่ยนไปเป็น ผลไม้ หรือของว่างที่มีประโยชน์ ในปริมาณน้อยแทน เพื่อรักษาระดับความอยากอาหารของลูกไว้ค่ะ

## 2. กินพร้อมหน้า สร้างบรรยากาศที่ดี

ให้ลูกนั่งร่วมโต๊ะอาหารกับสมาชิกในครอบครัวทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคุณพ่อ คุณแม่ หรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ การกินข้าวร่วมกันจะ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น และกระตุ้นให้ลูกรู้สึกอยากลองกินตามแบบอย่างของผู้ใหญ่รอบข้างได้โดยธรรมชาติ

## 3. เริ่มต้นด้วยอาหารที่กินง่ายและมีสีสัน

ไม่บังคับ ลูกให้กินอาหารที่ไม่คุ้นเคย กลิ่นแรง หรือมีเนื้อสัมผัสที่เคี้ยวยาก (เช่น ผักที่มีเสี้ยน เนื้อเหนียว) แต่ควรเริ่มต้นด้วยอาหารที่กินง่าย เช่น ฟักทองนึ่ง เนื้อนุ่มเนียน และที่สำคัญคือ ดัดแปลงอาหารให้มีสีสันน่ากิน ลองจัดจานเป็นรูปการ์ตูน สัตว์ หรือตัวละครที่ลูกชื่นชอบ เพื่อเพิ่มความน่าสนใจและกระตุ้นความอยากอาหารค่ะ

## 4. สร้างความมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน

ชวนลูกเข้าร่วมในการเตรียมอาหารตามวัยที่เหมาะสม เพื่อให้ลูกเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและอยากกินสิ่งที่ตัวเองมีส่วนร่วมในการทำ ไม่ว่าจะเป็นการ เด็ดผัก ล้างผัก จัดจานชาม หรือแม้แต่ออกความเห็น ว่ามื้อนี้อยากกินอะไร วิธีนี้จะทำให้ลูกรู้สึกภูมิใจและกระตือรือร้นกับมื้ออาหารมากขึ้นค่ะ

## 5. เลือกภาชนะใส่อาหารที่ดึงดูดใจ

คุณแม่ควรเลือก จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ ที่มีลวดลายการ์ตูนหรือตัวละครที่ลูกรัก และ ชวนลูกไปเลือกซื้อเอง เพื่อให้เขารู้สึกผูกพันกับอุปกรณ์เหล่านั้น เมื่อถึงเวลากินข้าว ลูกก็จะอยากใช้อุปกรณ์ของตัวเองมากขึ้นค่ะ

## 6. สร้างบรรยากาศให้สนุก ไม่เร่งรัด

ใช้คำพูดที่ดี ท่าทีที่ สบาย ๆ ไม่เร่งรัด บังคับ ขู่เข็ญ หรืออ้อนวอน ขอให้ลูกกินเด็ดขาด เพราะการทำเช่นนั้นจะสร้างความเครียดให้กับทั้งคุณและลูก ชวนคุยเรื่องสนุก ๆ หรือถามไถ่เรื่องราวในแต่ละวัน เพื่อให้ลูกเพลินกับการเล่าเรื่องไปพร้อมกับการกิน วิธีนี้จะช่วยให้ลูกรู้สึกเจริญอาหารมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว

## 7. ชื่นชมอย่างจริงใจและเหมาะสม

เมื่อลูกกินอาหารได้ดี ควรชมเชยอย่างจริงใจและเหมาะสม อย่าชมจนดูเกินจริงหรือโอเวอร์เกินไป เพราะลูกสามารถรับรู้ได้ถึงความไม่จริงใจ ซึ่งจะบั่นทอนความเชื่อถือของคุณแม่ลงได้ สิ่งสำคัญคือหลีกเลี่ยงการสร้างประสบการณ์ที่ไม่ดี เช่น การโกหก ดุว่า หรือบังคับลงโทษเมื่อลูกไม่กินตามใจเรา เพราะจะยิ่งทำให้ลูก ต่อต้าน และเกลียดการกินในที่สุด

## 8. เล่านิทานจูงใจ ให้ลูกอยากกิน

เด็ก ๆ มักจะเชื่อในสิ่งที่นิทานเล่า ลองใช้วิธี เล่านิทานสนุก ๆ ที่แฝงข้อคิดเกี่ยวกับการกินอาหารที่มีประโยชน์ การกินผัก หรือการมีพฤติกรรมการกินที่ดี นิทานจะช่วยจูงใจและสร้างทัศนคติที่ดีต่ออาหารให้กับลูกได้ โดยที่ลูกไม่รู้สึกว่าถูกสอนหรือถูกบังคับค่ะ

หัวใจสำคัญของการรับมือกับลูกวัยหัดเดินที่กินยาก คือการ สร้างประสบการณ์ที่ดี ให้มื้ออาหาร โดยเน้นที่การ สร้างวินัย เช่น งดขนมก่อนมื้อหลัก และการ สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไม่บังคับ ไม่ขู่เข็ญ มีส่วนร่วมในการเตรียมอาหาร ความอดทน ความสม่ำเสมอ และการให้คำชมอย่างจริงใจ คือเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้ลูกของคุณพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหารและเติบโตอย่างมีความสุขค่ะ

# ไขข้อสงสัยโภชนาการเด็ก ทำไมลูกถึงกินน้อยหรือเบื่ออาหาร

เมื่อลูกแสดงท่าทีไม่อยากอาหาร ไม่ได้หมายถึงแค่ว่าลูกไม่หิวเท่านั้น แต่อาจสะท้อนถึงปัญหาในวินัยและทัศนคติที่ดีต่อมื้ออาหารด้วย ซึ่งมักเกิดจากการที่ผู้ใหญ่กังวลเรื่องพัฒนาการของลูกมากเกินไป จนเกิดการคาดหวังหรือบังคับ ให้ลูกกินอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณมาก ทำให้ลูกเกิดความเบื่อหน่ายและรู้สึกต่อต้านขึ้นได้ค่ะ

## จัดการภาวะเบื่ออาหารอย่างไร?

- **อดทนและสร้างวินัยที่แข็งแรง:** คุณพ่อคุณแม่ควรแข็งใจไม่ให้ขนมขบเคี้ยว ของหวาน หรือนมระหว่างมื้ออาหาร และอดทนรอจนกว่าลูกจะรู้สึกหิวเองตามธรรมชาติ การทำเช่นนี้

จะช่วยให้ลูกมีความอยากอาหารเมื่อถึงมื้อหลักจริง ๆ
- **กำหนดเวลาและปริมาณที่เหมาะสม:** เตรียมอาหารที่มี รสชาติดีและมีคุณค่า ในปริมาณที่เหมาะสม กับวัย โดยให้ลูกรับประทานด้วยตัวเองจนหมด หรือจนกว่าจะรู้สึกอิ่ม และจำกัดเวลาในการกินแต่ละมื้อ ไม่ควรนานเกิน 30 นาที ที่สำคัญคือไม่ควรบังคับหรือยัดเยียดมากเกินไป

## แบบอย่างที่ดีของพ่อแม่คือสิ่งสำคัญที่สุด

การเป็นแบบอย่างที่ดี คือกุญแจสำคัญในการส่งเสริมนิสัยการกินให้กับลูก การที่เรามี พฤติกรรมการกินที่ดี และ กินอาหารที่มีประโยชน์อย่างเต็มใจ ให้ลูกเห็น เป็นการเรียนรู้โดยตรงที่มีประสิทธิภาพที่สุด หากคุณอยากให้ลูกกินผัก ผลไม้ ดื่มนม หรืออาหารใด ๆ คุณพ่อคุณแม่ต้องแสดงให้เห็นว่ากินสิ่งนั้นอย่างมีความสุข พร้อมกับชี้แนะประโยชน์ของอาหารต่าง ๆ เพื่อให้ลูกเรียนรู้ที่จะเลือกกินสิ่งที่มีคุณค่าจากวันนี้เป็นต้นไปค่ะ

โภชนาการเด็กที่ดีสำหรับเด็กวัยหัดเดินไม่ได้มีแค่การให้อาหารครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสมเท่านั้น แต่หัวใจสำคัญคือการ สร้างวินัยและทัศนคติที่ดีต่อมื้ออาหาร คุณพ่อคุณแม่ควรกำหนดเวลาอาหารให้สม่ำเสมอ งดขนมจุบจิบก่อนมื้อหลัก และ ไม่ควรบังคับหรือเร่งรัดลูกให้กิน ควรให้ลูก มีส่วนร่วม ในการเลือกและเตรียมอาหาร และเป็น แบบอย่างที่ดี ในการกินอาหารที่มีประโยชน์ การใช้ความ อดทน ความสม่ำเสมอ และการให้คำชม จะช่วยให้ลูกมีความสุขกับการกิน และเติบโตอย่างมีคุณภาพในที่สุดค่ะ

นอกจากนี้ การให้ลูกบริโภค นมครบส่วน (นมไขมันเต็ม) รสจืด เป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้ร่างกายได้รับโปรตีนและแคลเซียม อย่างเพียงพอในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน การเสริมด้วยนมกล่องสำหรับเด็ก 1-2 กล่องต่อวันให้กับลูก คุณแม่ควรพิจารณาสารอาหารสำคัญที่ควรมีในนมกล่องเด็ก เช่น ลูทีน (Lutein) มีความสำคัญต่อโครงสร้างและการทำงานของดวงตาและสมอง ส่งเสริมให้ระบบต่าง ๆ พัฒนาได้อย่างสมบูรณ์ โอเมก้า 3,6,9 มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างเซลล์สมอง สนับสนุนการทำงานของระบบประสาท ช่วยส่งเสริมการมีสมาธิ และส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ที่ดีของลูกน้อย DHA มีส่วนช่วยในการบำรุงระบบประสาทและสมองให้ทำงานได้ดี พร้อมทั้งส่งเสริมเรื่องการมองเห็นอีกด้วย วิตามินบี ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทและสมองให้มีประสิทธิภาพ รวมถึง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin ) เป็นสารอาหารสำคัญในการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความเร็วในการส่งสัญญาณประสาท และสร้างสารสื่อประสาทในสมองของเด็กเจนใหม่ ทำให้ลูกน้อยมีพัฒนาการทางสติปัญญาและทักษะสมองที่สมบูรณ์ สามารถเรียนรู้และจดจำได้ไวอย่างก้าวกระโดดค่ะ

**บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่**

- อาหารเด็ก 6-12 เดือน อาหารเด็กทารก ทำตามง่าย พร้อมวิธีทำ | S-Mom Club
- อาหารเด็ก 8 เดือน ตารางอาหารทารก 8 เดือน ลูกเริ่มกินอะไรได้บ้าง
- อาหารเด็ก 9 เดือน เมนูอาหารเด็ก 9 เดือน เสริมโภชนาการลูกรัก
- อาหารเด็ก 10 เดือน เมนูอาหารเด็ก 10 เดือน เสริมพัฒนาการลูกน้อย
- อาหารเด็ก 11 เดือน เมนูอาหารเด็ก 11 เดือน ช่วยบำรุงสมองลูกน้อย

**อ้างอิง:**

1. พัฒนาการของลูกน้อยเมื่ออายุ 1 ปี, Unicef Thailand
2. ความรู้ด้านโภชนาการสำหรับเด็ก, โรงพยาบาลวิภาวดี
3. คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก, สมาคมแพทย์สตรีแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์
4. ฝึกนิสัยการกินให้ลูกน้อย, โรงพยาบาลพญาไท พหลโยธิน
5. เคล็ดลับ...เมื่อลูกกินยากช่างเลือก, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล
6. 10 คำถามยอดฮิตที่หมอเด็กเจอบ่อย, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. เทคนิคฝึกลูกกินผัก, สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
8. อาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล
9. อาหารเสริมพัฒนาการลูกน้อยวัยอนุบาล, โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์
10. Nutritionist-Approved Finger Foods for Your Baby, Parents
11. Babies and toddlers learning to feed themselves, Raising Children

อ้างอิง ณ วันที่ 28 กันยายน 2568

แชร์ตอนนี้