สอนลูกให้เรียนรู้พฤติกรรมการกินที่ดีต่อสุขภาพ

บทความ

พ.ย. 13, 2024

2นาที

ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการปลูกฝังพฤติกรรมการกินที่ดีต่อสุขภาพ การกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของลูกน้อย ทั้งยังช่วยรับมือกับการเลือกกินแต่ของโปรดได้อีกด้วย

ลูกน้อยอาจถูกเบี่ยงเบนความสนใจโดยสิ่งรอบตัวในบางครั้ง ลูกอาจคลานไปรอบๆ เพื่อสำรวจ และเล่นของเล่นใหม่ๆ แทนที่จะนั่งนิ่งๆ บนเก้าอี้เพื่อรับประทานอาหาร แถมเวลาที่ลูกน้อยรับประทานคุณแม่อาจพบว่าลูกเลือกกินเฉพาะอาหารที่ชอบเท่านั้น! เรามีเคล็ดลับดีๆ มาแนะนำเพื่อให้ลูกได้กินอาหารที่มีประโยชน์และดีต่อสุขภาพ

 สังเกตสัญญาณความอิ่มจากลูกน้อย หากลูกน้อยหันหน้าหนีจากช้อน ใช้มือปิดปาก บ้วนอาหารที่คุ้นเคย หรือผลักอาหารออก คุณแม่ควรหยุดป้อนอาหารให้ลูกน้อย อย่าบังคับให้ลูกกินอาหารจนหมด เพราะพฤติกรรมการกินที่ดีต้องมาจากพฤติกรรมในเชิงบวกของคุณพ่อ-คุณแม่ด้วยเช่นกัน
 อย่าให้รางวัลลูกน้อยด้วยอาหารเมื่อลูกน้อยมีความประพฤติที่ดี เพราะจะเป็นการสร้างความเชื่อมโยงในเชิงลบกับอาหาร โดยคุณสามารถโอบกอดลูกน้อยเป็นรางวัลเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีนั่นเองค่ะ
 อย่าลังเลในการป้อนอาหารที่หลากหลายให้ลูก หากลูกไม่ชอบอาหารบางอย่าง แนะนำให้ลองพยายามต่อไปนะคะ เพราะเด็กๆ มักไม่คุ้นเคยกับอาหารใหม่ๆ ซึ่งคุณแม่อาจต้องลองมากถึง 10 - 15 ครั้ง กว่าลูกน้อยจะสามารถกินอาหารชนิดใหม่ได้
 ระหว่างที่คุณให้ลูกน้อยลองกินอาหารใหม่ๆ คุณแม่ควรให้อาหารเสริมธัญพืชสำหรับเด็กที่มีธาตุเหล็กสูงอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ลูกน้อยได้รับธาตุเหล็กอย่างเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างเต็มศักยภาพของเขา
 สร้างบรรยากาศในช่วงมื้ออาหารให้รู้สึกผ่อนคลายและสบาย สำคัญที่สุดคุณแม่ควรปรับอารมณ์ให้ดีขณะป้อนอาหารแก่ลูกน้อย

 จัดอาหารว่างให้มีความหลากหลายมากขึ้นจากมื้อหลัก เช่น เพิ่มผักหั่นละเอียดอย่างแครอทลงในอาหารเสริมธัญพืชสำหรับเด็ก เติมผลไม้ที่มีสีสันน่ารับประทานเพื่อดึงดูดความสนใจ เพื่อให้ลูกคุ้นเคยกับการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และหากต้องการเพิ่มความสร้างสรรค์ในเมนู คุณแม่สามารถนำธัญพืชสำหรับเด็กไปอบเพื่อทำเป็นคุ้กกี้ให้ลูกน้อยกินเล่นได้
 อีกหนึ่งวิธีที่สามารถช่วยให้ลูกกินอาหารได้ดี คือการทำให้เขาเพลิดเพลินกับการนั่งที่โต๊ะอาหาร เพราะลูกยังสนุกกับกิจกรรมต่างๆ และอาจเริ่มสนใจพฤติกรรมการกินอาหารของคุณพ่อ-คุณแม่ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการกินที่ดีต่อสุขภาพของเขาได้ ควรเน้นให้ลูกกินอาหารที่มีความสมดุลและหลากหลาย ขณะเดียวกันหากคุณแม่สังเกตเห็นพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติของลูกน้อย ควรปรึกษากุมารแพทย์เพื่อขอคำแนะนำที่ดีที่สุดสำหรับลูกของคุณ

สิ่งเหล่านี้ ถือเป็นอีกหนึ่งช่วงเวลาอันน่าตื่นเต้นและน่าจดจำระหว่างการเดินทาง ในช่วงวัยแห่งการเจริญเติบโตและเรียนรู้ของลูกน้อยนั่นเอง