

คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย  
บทความ

# เด็กไม่กินข้าว ลูกไม่ยอมกินข้าวทำไม ดี? 8 สาเหตุลูกเบื่ออาหารตามช่วงวัย

ม.ค. 8, 2026

19 นาที

ลูกไม่ยอมกินข้าวทำไมดี? นี่คือ ปัญหาโลกแตกที่พบได้บ่อยจนอาจทำให้คุณแม่หลายท่านต้องงุ้มใจไม่น้อย คุณแม่คงเคยพยายามคิดค้นเมนูใหม่ ๆ ที่อร่อยและมีประโยชน์ให้ลูกน้อยหลายครั้งแล้ว แต่ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ เพราะลูกไม่ยอมกินข้าวที่เตรียมมาให้เลย แม้แต่การหลอกล่อสารพัดวิธีก็อาจจะยังไม่ได้ผล จนทำให้เริ่มกังวลว่าลูกอาจจะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อพัฒนาการตามวัย แต่คุณแม่วางใจได้เลยค่ะ เพราะเราจะมาช่วยแนะนำวิธีทำให้ลูกน้อยยอมกินอาหารได้ง่ายขึ้น โดยที่คุณแม่ไม่ต้องบังคับ หรือสร้างความเครียดให้ลูกสัก เพื่อให้บรรยากาศบนโต๊ะอาหารกลับมาเต็มไปด้วยรอยยิ้มอีกครั้งค่ะ

## คำถามที่พบบ่อย

### เมื่อลูกน้อยปฏิเสธข้าวบด จะกินแต่นมอย่างเดียว ลูกจะขาดสารอาหารไหมคะ?

คลิก

คุณแม่คลายกังวลได้เลยค่ะ นมแม่ยังคงสำคัญ แต่หลัง 6 เดือน นมแม่เพียงอย่างเดียวเริ่มไม่เพียงพอต่อความต้องการทางโภชนาการ และต้องได้รับอาหารตามวัยแล้วค่ะ เมื่อลูกน้อยเติบโตขึ้น ความต้องการทางสารอาหารเช่น ธาตุเหล็กจะเพิ่มขึ้น ซึ่งในนมอาจมีไม่เพียงพอ คุณแม่สามารถเสริมธาตุเหล็กด้วยอาหารตามวัยง่าย ๆ เช่น ไข่แดงบด หรือ ตับไก่บด และที่สำคัญคือการหมั่นสังเกต หากลูกปฏิเสธอาหารทุกชนิดติดต่อกัน จนน้ำหนักไม่ขึ้นตามเกณฑ์ ควรรีบปรึกษาคุณหมอเพื่อติดตามพัฒนาการและรับคำแนะนำที่เหมาะสมที่สุดค่ะ

### ลูก 6 เดือนแล้ว แต่พอป้อนข้าวคำแรกก็คายทิ้งเลย หมายความว่าเขายังไม่พร้อมจะเริ่มอาหารไหมคะ?

คลิก

อาการที่ลูกคายหรือดันอาหารออกมานั้น เป็นเรื่องปกติและพบได้บ่อยมากในทารกค่ะ ซึ่งการใช้ลิ้นดันอาหารออกมานี้เป็นปฏิกิริยารีเฟล็กซ์ตามธรรมชาติ (Tongue-thrust reflex หรือ Extrusion reflex) ที่ติดตัวมา

ตั้งแต่แรกเกิดเพื่อป้องกันการสำลักนั่นเองค่ะ ลูกอาจต้องใช้เวลาในการฝึกฝนการใช้ลิ้นเพื่อขยับอาหารให้เข้าปากแทนที่จะดันออก เมื่อปฏิกิริยานี้หายไป แสดงว่าลูกสามารถเตรียมพร้อมเริ่มกินอาหารตามวัยสำหรับทารกได้แล้ว ดังนั้น ขอให้คุณแม่ค่อย ๆ ลองให้อาหารลูกใหม่อีกครั้งในภายหลัง อย่าใจร้อนเกินไป แต่หากพบสัญญาณอันตราย เช่น ลูกมีปัญหาการกลืนที่ชัดเจน หรือ สำลักบ่อยครั้ง ควรปรึกษาคุณหมอมือทันทีค่ะ

## ลูกเคยทานข้าวเก่งค่ะ แต่พอเข้าวัยเตาะแตะก็ปฏิเสธทุกอย่างเลย แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

เมื่อเข้าสู่วัยเตาะแตะแล้ว (1 ขวบขึ้นไป) ลูกน้อยเริ่มปฏิเสธอาหารถือเป็นเรื่องปกติมากเลยนะคะ เพราะเป็นช่วงที่เด็กจะเลือกกิน (Picky Eating) ลูกกำลังเรียนรู้ที่จะแสดงความเป็นตัวของตัวเอง จึงอาจปฏิเสธสิ่งที่เคยชอบทานมาก่อน คุณแม่อย่าเพิ่งรู้สึกกดดันเกินไปนะคะ ลองจัดอาหารวางไว้ในจานตามปกติ แต่ห้ามบังคับหรือคะยั้นคะยอให้ลูกทานจนหมด เพราะลูกอาจจะยิ่งเครียดและไม่ชอบอาหารนั้นได้ค่ะ หากลูกปฏิเสธอาหารรุนแรงขึ้นจนน้ำหนักลดลง หรือคุณแม่กังวลเรื่องโภชนาการอย่างจริงจัง ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำที่ดีที่สุดค่ะ

### สรุป

- ปัญหาลูกไม่ยอมกินข้าว มีสาเหตุแตกต่างกันไปตามวัย ในทารก (6-12 เดือน) มักเกิดจากความไม่คุ้นเคยกับรสชาติหรือเนื้อสัมผัส ในบางรายอาจเกิดจากความไม่สบายตัว เช่น พันกล้ามเนื้อ และบางรายอาจเกิดจากกินนมจนอิ่มมากเกินไป ในขณะที่ในวัยเตาะแตะ (1 ขวบขึ้นไป) มักเกิดจากกำลังอยู่ในช่วงวัยต่อต้าน หรืออาจเบื่อเมนูอาหารเดิม ๆ ดิตรรสชาติขมหวาน และมีทัศนคติต่อมืออาหารที่ไม่ดี
- คุณพ่อคุณแม่ต้องไม่ใช้การบังคับ หลีกเลี่ยงการดุด่า เพราะจะสร้างทัศนคติเชิงลบต่อมืออาหาร และทำให้พฤติกรรมการต่อต้านของลูกยิ่งรุนแรงขึ้น พยายามให้ลูกควบคุมการกินเอง (Self-Feeding) สร้างบรรยากาศที่สนุกสนาน ไม่กดดัน กำจัดสิ่งรบกวน เช่น ไม่เปิดการ์ตูนให้ดูระหว่างทานอาหาร เพื่อให้ลูกจดจ่อกับมืออาหารได้อย่างต่อเนื่อง
- ควบคุมปริมาณการกินนมและของว่างที่มีน้ำตาลสูงระหว่างมืออย่างเคร่งครัด เพื่อให้ลูกรู้สึกหิวในมือหลัก และควรเสริฟอาหารในปริมาณน้อยเพื่อกระตุ้นให้ลูกรู้สึกประสบความสำเร็จเมื่อกินหมดจาน และที่สำคัญคุณพ่อคุณแม่ควรชมเชยลูกน้อยเพื่อสร้างกำลังใจที่ดี
- สิ่งสำคัญคือการสังเกตและเฝ้าระวัง หากลูกมีอาการปฏิเสธอาหารรุนแรง เช่น น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์อย่างเห็นได้ชัด ผิวซืดเหลือง ซึ่งอาจเกิดจากเด็กขาดธาตุเหล็ก มีอาการหงุดหงิด ซึมเศร้า หรือมีพัฒนาการล่าช้า ควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อตรวจประเมินภาวะโภชนาการอย่างละเอียดทันที

### เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำความเข้าใจ "ลูกกินยาก" (Picky Eater) กันก่อน
- ลูกไม่ยอมกินข้าว เกิดจากอะไร? เช็ค 8 สาเหตุยอดฮิตตามช่วงวัย
- อาการของเด็ก 6 เดือน ไม่ยอมกินข้าว
- วิธีแก้ปัญหาลูกไม่ยอมกินข้าว โดยไม่ต้องบังคับ

- ลูก 6 เดือนกินแต่นมไม่ยอมกินข้าว ผิดปกติไหม?
- รู้จักอาหารตามวัย สำหรับเด็กทารก
- ข้อควรระวัง สิ่งที่ไม่ควรทำเมื่อลูกกินข้าวยาก
- สัญญาณอันตราย: อาการแบบไหนที่ควรพาลูกไปพบแพทย์

## ทำความเข้าใจ "ลูกกินยาก" (Picky Eater) ก้นก่อน

ก่อนอื่น คุณแม่ควรทำความเข้าใจกันก่อนว่าพฤติกรรม “ลูกกินยาก” นั้น ไม่ได้มีนิยามกำหนดไว้ชัดเจน แต่เป็นคำที่ใช้อธิบายลักษณะของเด็กที่มีพฤติกรรมเลือกกิน เช่น กินอาหารชนิดเดิมซ้ำๆ หรือปฏิเสธอาหารบ่อยครั้ง จนอาจส่งผลกระทบต่อได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน ตัวชี้วัดสำคัญที่คุณหมอใช้ประเมิน คือ การเจริญเติบโตตกเกณฑ์ โดยดูน้ำหนักส่วนสูงเทียบกับมาตรฐาน Growth Chart เช่น เด็กที่เคยน้ำหนักดีมาตลอด แต่พออายุเกิน 1 ขวบ น้ำหนักกลับเริ่มคงที่หรือไม่ขึ้นเลย เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่ควรเข้าใจธรรมชาติของเด็กวัย 1 ปีขึ้นไปก่อนว่า พวกเขาเริ่มเป็นตัวของตัวเอง การ "เลือก" กินจึงเป็นเรื่องปกติของพัฒนาการในวัยนี้ เพราะเขาเริ่มมีความชอบ-ไม่ชอบ ไม่เพียงแค่อรรสชาติ แต่ยังรวมถึงลักษณะสัมผัสของอาหารด้วย

## ลูกไม่ยอมกินข้าว เกิดจากอะไร? เช็ค 8 สาเหตุยอดฮิตตามช่วงวัย

สำหรับคุณแม่ที่กังวลใจกับปัญหา “ลูกไม่ยอมกินข้าว” เราเข้าใจหัวอกคนเป็นแม่ที่เป็นห่วงเรื่องลูกตัวเล็ก ขาดสารอาหารอย่างดีเลยล่ะ คุณแม่รู้ไหมคะว่า สาเหตุที่ลูกไม่ยอมกินข้าว จริง ๆ แล้วเกิดได้จากหลายสาเหตุ ขึ้นอยู่กับช่วงวัยของลูก ดังนั้น การแก้ไขปัญหาจึงต้องแก้ไขตรงจุดค่ะ เรามาเช็ค 8 สาเหตุยอดฮิตตามช่วงวัยไปด้วยกันเลยดีกว่า จะได้รู้ว่าปัญหาของลูกเราเกิดจากอะไร และจะแก้ยังไงดี

### สาเหตุในทารกวัยเริ่มอาหาร (6-12 เดือน)

สำหรับคุณแม่ที่กำลังดูแลลูกน้อยวัย 6-12 เดือน เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการพร้อมสำหรับเริ่มทานอาหารตามวัยได้แล้ว แต่ถ้าลูกไม่ยอมกินข้าว แสดงท่าทีเมินเฉยต่ออาหาร ไม่เปิดใจให้อาหารใหม่ ๆ ยังคงอยากกินแต่นมเพียงอย่างเดียว อาจจะมีเหตุผลเล็กน้อยบางอย่างที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังพฤติกรรมเหล่านี้ เช่น

#### 1. กำลังทำความคุ้นเคยและเรียนรู้

การเปิดรับอาหารใหม่ถือเป็นการเรียนรู้ครั้งใหญ่สำหรับลูกน้อย ลูกอาจไม่ได้ชอบอาหารทุกชนิดในครั้งแรกที่ชิมเสมอไป จึงต้องการเวลาในการทำความคุ้นเคยกับรสชาติ เนื้อสัมผัส และอุณหภูมิใหม่ ๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไป คุณแม่อาจจะต้องลองเตรียมอาหารชนิดเดิมซ้ำ ๆ หรือไม่ก็ลอง

เปลี่ยนเมนูใหม่ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเจอเมนูที่ลูกยอมกินแบบไม่ฝืนใจค่ะ

## 2. รสชาติที่ไม่ถูกปาก

ลูกอาจจะยังไม่ถูกปากกับรสชาติแปลกใหม่ ด้วยลักษณะของเนื้อสัมผัสที่แตกต่างจากนมที่เคยทาน หรือแม้แต่อุณหภูมิของอาหาร เช่น อาหารร้อนหรือเย็นเกินไป ก็มีส่วนทำให้ลูกรู้สึกไม่สบายปาก และแสดงท่าทีปฏิเสธอาหารได้

## 3. ร่างกายกำลังไม่สบาย หรือ รู้สึกไม่พร้อม

หากลูกที่ปกติกินเก่งกลับกินยากขึ้นมา คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตอาการอื่นร่วมด้วย เพราะในบางครั้ง ลูกอาจกำลังมีอาการป่วยแต่บอกไม่ได้ เช่น เป็นหวัด มีไข้ หรือเจ็บคอ ทำให้กลืนลำบากและไม่อยากอาหาร หรืออาจรู้สึกไม่สบายตัวจากฟันที่กำลังขึ้นหรืออาการเจ็บในช่องปาก ทำให้ไม่อยากเคี้ยวอาหาร ยิ่งเวลาที่ลูกรู้สึกไม่สบายตัว ร่างกายไม่พร้อม ก็อาจส่งผลให้ความอยากอาหารลดลงตามไปด้วย

## 4. อิ่มนมมากเกินไป (Fullness Factor)

เนื่องจาก “นม” ยังคงเป็นอาหารหลักของลูก หากลูกน้อยได้รับนมในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการตลอดทั้งวัน เขาก็จะรู้สึกอิ่มและทำให้ความอยากทานอาหารลดลง

# สาเหตุในเด็กวัยเตาะแตะ (1 ขวบขึ้นไป)

เมื่อเด็กวัย 1 ขวบขึ้นไปเริ่มกินข้าวยาก เบื่ออาหาร อาจเกิดจากหลายสาเหตุ มาดูกันว่าสาเหตุที่ทำให้ลูกไม่ยอมกินข้าว มีอะไรบ้าง และเราจะรับมือได้อย่างไร

## 1. ลูกเข้าสู่วัยต่อต้าน เริ่มแสดงความเป็นตัวเอง ตามพัฒนาการตามวัย

เมื่อลูกมีอายุประมาณ 1-2 ปี ลูกจะค่อย ๆ ก้าวเข้าสู่ช่วงวัยแห่งการเรียนรู้ความเป็นอิสระ เด็กวัยนี้มีพัฒนาการด้านร่างกายที่เติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งการหัดเดิน วิ่ง และสำรวจโลกใบเล็ก ๆ รอบตัวอย่างตื่นเต้น จึงไม่แปลกที่ความสนใจจะเทไปอยู่ที่การเล่นและการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มากกว่าการนั่งกินข้าวอย่างเป็นระเบียบ ลูกอาจเพลิดเพลินกับของเล่นจูนลิ้มมืออาหาร หรือไม่ยอมอยู่นิ่งบนโต๊ะอาหาร เพราะสิ่งรอบตัวชวนดึงดูดใจมากกว่า นอกจากนี้ คุณพ่อคุณแม่อาจเริ่มได้ยินคำว่า “ไม่” บ่อยขึ้น ซึ่งเป็นสัญญาณสำคัญว่าลูกกำลังเรียนรู้การแสดงความคิดเห็นและทดสอบขอบเขตการควบคุมของตัวเอง นี่คือการพัฒนาการตามวัยที่เกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติค่ะ

## 2. เบื่อหน่ายเมนูเดิมซ้ำ ๆ

ถ้าคุณแม่พบว่าลูกชอบทานเมนูใดเป็นพิเศษแล้วทำแต่อาหารเมื่อนั้นวนซ้ำไปซ้ำมาบ่อย ๆ อาจทำให้ลูกรู้สึกเบื่อหน่ายรสชาติและเนื้อสัมผัสเดิม ๆ ได้ ดังนั้น คุณแม่ควรเสิร์ฟเมนูอาหารที่หลากหลาย เพื่อให้ลูกได้สัมผัสเปลี่ยนแหล่งโปรตีน เช่น วันนีไก่ พรุ่งนี้ปลา วันมะรินไข่ และแหล่งคาร์โบไฮเดรต (ข้าว, พืกกทอง, มันฝรั่ง) เป็นต้น ข้อดีคือจะทำให้ลูกได้ลิ้มลองเนื้อสัมผัสใหม่ ๆ ได้หัดเคี้ยวอาหารที่เป็นชิ้น ๆ ซึ่งช่วยกระตุ้นพัฒนาการด้านการเคี้ยวและกลืนของลูก และถ้ายังคุณแม่เปิดโอกาสให้ลูกมีส่วนร่วมในมืออาหาร เช่น ลองให้ลูกเป็นคนเลือกผักหรือผลไม้จากตัวเลือกที่

แม่เตรียมมา จะยิ่งช่วยเพิ่มความอยากอาหารและความสนุกในการทานอาหารได้มากขึ้นค่ะ

### 3. ตัดรสชาติขนมขบเคี้ยวและน้ำหวาน

หากลูกได้ลองชิมขนมที่มีรสจัดจ้าน หรือเครื่องดื่มรสหวาน อาจทำให้จิตใจรสชาติที่ปรุงแต่งมากกว่ารสชาติอ่อน ๆ ของอาหารหลักที่บ้าน การเลือกกินแต่ของที่ชอบและปล่อยให้ ลูกไม่ยอมกินข้าวบ่อย ๆ อาจนำไปสู่ภาวะขาดสารอาหาร ทำให้ลูกตัวเล็ก และส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้ค่ะ ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่จึงไม่ควรซื้อขนมขบเคี้ยวหรือน้ำหวานมาตุนไว้ในบ้าน หากลูกไม่เห็น ลูกก็จะไม่เรียกร้องค่ะ หรืออีกทางเลือกหนึ่งคือ แทนที่จะให้ขนมที่มีน้ำตาลสูง ลองเปลี่ยนเป็นขนมที่ทำจากผลไม้ เช่น ก๋วยหั่นแฉับแข็ง, ผลไม้สดรสหวานตามธรรมชาติ หรือโยเกิร์ตที่ไม่เติมน้ำตาลแทนค่ะ

### 4. บรรยากาศมื้ออาหารที่ตึงเครียด

หลายครอบครัวอาจเผลอใส่ใจมากเกินไปในเรื่องมื้ออาหารของลูก ทำให้ดูจู้จี้หรือบังคับลูกให้กินอาหารมากจนเกินไป เช่น การเร่งให้รีบกิน ดุหรือตำหนิเวลาลูกอมข้าว บังคับให้ฝืนกินอาหารให้หมดจาน หรือปล่อยให้ลูกกินไปวิ่งเล่นไป ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ แม่จะมาจากความหวังดี แต่หากเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ในทุกมื้อ อาจทำให้บรรยากาศการกินตึงเครียดและไม่น่ารื่นรมย์สำหรับลูก เมื่อเด็กถูกรู้สึกว่าถูกควบคุมหรือฝืนใจอยู่ตลอดเวลา “การกิน” อาจกลายเป็นหน้าที่ที่กดดัน มากกว่าจะเป็นช่วงเวลาแห่งความสุข ส่งผลให้ลูกไม่ยอมกินข้าว และค่อย ๆ พัฒนาไปสู่ภาวะกินข้าวยากในที่สุดค่ะ



# อาการของเด็ก 6 เดือน ไม่ยอมกินข้าว

หากลูกน้อยวัย 6 เดือนที่เพิ่งเริ่มอาหารตามวัย มีอาการลูกไม่ยอมกินข้าว คุณแม่สามารถสังเกตสัญญาณที่ลูกแสดงออกมาได้ง่าย ๆ ดังนี้

## 1. ลูกไม่ยอมกินข้าว พยายามหันหน้าหนี

เมื่อช้อนอาหารเข้าใกล้ ลูกอาจจะเม้มปากแน่น ไม่ยอมอ้าปาก หรือเบือนหน้าหนีทันที ซึ่งนี่คือสัญญาณที่ชัดเจนว่าลูกไม่ต้องการอาหารในเวลานั้น หรือหากหนักกว่านั้น ลูกอาจจะแสดงความไม่พอใจอย่างชัดเจนด้วยการร้องไห้ ตะโกน หรือพยายามดันตัวเองออกจากเก้าอี้กินข้าว พฤติกรรมเหล่านี้คือสิ่งที่ลูกกำลังสื่อสารว่า หนูไม่อยากกิน ขอให้คุณแม่ใจเย็น ๆ และไม่ยัดเยียดอาหารเข้าปากลูกโดยเด็ดขาดนะคะ

## 2. ลูกดันอาหารออก หรือคายอาหารออกมา

หากลูกกินอาหารแล้วใช้ลิ้นดัน หรือแลบลิ้นออกมาทุกครั้งที่คุณแม่ป้อน อาจไม่ใช่เพราะลูกไม่ชอบ แต่เป็นเพราะลูกยังไม่พร้อมที่จะรับอาหารในตอนนั้น ซึ่งการที่ลูกดันอาหารออกมาหรือขย้ออาหารออกมานี้ ก็อาจเป็นอีกรูปแบบของการปฏิเสธ ลูกน้อยอาจต้องการเวลาในการปรับตัวและฝึกฝนการใช้ลิ้นเพื่อขย้ออาหารให้เข้าปากแทนการดันออกมา เมื่อปฏิบัติยานี้หายไป แสดงว่าลูกสามารถเตรียมพร้อมเริ่มกินอาหารตามวัยสำหรับทารกได้แล้ว คุณแม่เพียงแค่อใจเย็น ๆ และให้เวลาลูกอีกสักนิด ค่อยลองใหม่ในวันถัดไปนะคะ

## 3. ลูกอาเจียนหลังกินอาหาร

หากลูกกินอาหารแล้วเกิดอาการอาเจียนขึ้นมา อาจเป็นสัญญาณเตือนที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษนะคะ เพราะอาจเป็นสัญญาณที่บอกว่าลูกอาจได้รับอาหารในปริมาณที่มากเกินไป กระเพาะอาหารของทารกนั้นยังมีขนาดเล็กมาก และระบบย่อยอาหารของทารกยังอยู่ในช่วงปรับตัวให้คุ้นชินกับการย่อยอาหาร แข็ง ซึ่งแตกต่างจากของเหลวอย่างนมโดยสิ้นเชิงการป้อนอาหารที่เนื้อสัมผัสหยาบเกินไป เยอะเกินไป หรือป้อนเร็วเกินไป อาจทำให้กระเพาะน้อย ๆ ของลูกรับไม่ไหว จนลูกรู้สึกไม่สบายท้อง และอาจสำรอกหรืออาเจียนอาหารออกมา

## 4. ลูกท้องผูกหลังเริ่มอาหาร

เด็กที่เริ่มทานอาหารตามวัยแล้วมีอาการท้องผูกตามมานั้น เป็นเรื่องที่พบได้บ่อยมาก แต่ไม่ได้แปลว่าจะเป็นปัญหาใหญ่นะคะ เพราะระบบย่อยอาหารของทารกกำลังอยู่ในช่วงปรับตัวกับการย่อยอาหาร ในช่วงแรกนี้จึงอาจเกิดอาการท้องผูกได้ หลังจากนั้น เมื่อระบบย่อยอาหารของลูกพัฒนาและคุ้นชินกับอาหารใหม่ ๆ มากขึ้นแล้ว อาการท้องผูกนี้ ควรจะค่อย ๆ ดีขึ้นตามลำดับค่ะ คุณแม่สามารถช่วยลูกได้ด้วยการให้ลูกดื่มน้ำเพิ่มขึ้นเล็กน้อย หรือให้ผลไม้ที่มีไฟเบอร์ (Fiber) ช่วยในการขับถ่ายค่ะ

จากอาการที่กล่าวมาทั้งหมด หากคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกปฏิเสธอาหารหลักรุนแรงมาก และน้ำหนักตัวเริ่มมีปัญหา ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำด้านอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับลูกนะคะ



## วิธีแก้ปัญหาลูกไม่ยอมกินข้าว โดยไม่ต้องบังคับ

วิธีรับมือกับอาการลูกไม่ยอมกินข้าว โดยที่ไม่ต้องบังคับหรือสร้างความตึงเครียดให้กับลูกน้อยต้องทำอะไรให้ได้ผล เรามีเคล็ดลับจากผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและโภชนาการ ที่จะช่วยให้มื้ออาหารกลับมาเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขอีกครั้ง ลองนำแนวทางเหล่านี้ไปปรับใช้กับลูกของคุณอย่างค่อยเป็นค่อยไปนะคะ



## 1. ให้ลูกเป็นผู้ควบคุม (Self-Feeding)

เมื่อลูกน้อยเริ่มโตพอและแสดงความสนใจที่จะหยิบจับอาหารเข้าปากเองได้แล้ว คุณแม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกได้ช่วยเหลือตัวเองอย่างเต็มที่ค่ะ หลีกเลี่ยงการป้อนเพื่อบังคับให้ลูกกินอาหารได้เยอะๆ เพราะการที่ลูกได้รู้สึกว่าคุณสามารถควบคุมและทำสิ่งนี้ได้สำเร็จ จะช่วยเพิ่มความอยากอาหารและความภาคภูมิใจในตัวเองให้กับลูกน้อยได้เป็นอย่างดีค่ะ

## 2. สร้างบรรยากาศที่ดีให้เป็นช่วงเวลาที่น่าสนุก

แทนที่จะมุ่งเน้นไปที่ปริมาณอาหารในจาน ลองเปลี่ยนวิธีการใหม่ด้วยการพูดคุยอย่างสนุกสนาน

และสร้างบรรยากาศที่ดีร่วมกันในโต๊ะอาหารนะคะ การให้ลูกได้เพลิดเพลินกับการกินอย่างค่อยเป็นค่อยไปโดยไม่มี ความกดดัน จะช่วยลดความเครียดและทำให้ลูกมีทัศนคติที่ดีต่อมื้ออาหารมากขึ้นค่ะ นอกจากนี้ การไม่บังคับให้ลูกกินอาหาร ก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการกดดันอาจทำให้ลูกรู้สึกต่อต้านและเกลียดการกินอาหารบางชนิดไปเลยก็ได้ค่ะ

### 3. กำจัดสิ่งรบกวนและกำหนดมื้ออาหารให้เป็นเวลา

ในเวลามื้ออาหาร ควรนำสิ่งรบกวนทั้งหมดออกจากบริเวณโต๊ะอาหาร ปิดทีวี ปิดการ์ตูน เก็บโทรศัพท์มือถือและของเล่นให้พ้นจากสายตา เพื่อให้ลูกน้อยสามารถจดจ่ออยู่กับงานอาหารตรงหน้าได้อย่างเต็มที่ ควบคู่ไปกับการกำหนดมื้ออาหารเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน วิธีนี้จะช่วยสร้างกิจวัตรที่ดี และทำให้ลูกเรียนรู้ว่าถึงเวลาที่ต้องกินอาหารแล้ว

### 4. เทคนิคเสิร์ฟน้อย แต่ได้ใจ (Winning Plate)

ลองใช้เทคนิคการเสิร์ฟอาหารให้น้อยกว่าความต้องการของลูกคุณนะคะ เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ลูกกินอาหารได้หมดจานอย่างง่ายดาย และทำให้ลูกรู้สึกว่า หนูทำสำเร็จแล้วนะ ซึ่งจะกระตุ้นให้ลูกมีความมั่นใจและอาจอยากขอเติมอาหารอีกด้วย

### 5. ควบคุมการกินนมและของว่างระหว่างมื้อ

คุณพ่อคุณแม่ควรจำกัดการกินนม หรือของว่างระหว่างมื้ออาหาร เพื่อให้แน่ใจว่าลูกจะรู้สึกหิวเล็กน้อยก่อนถึงมื้ออาหารหลัก การปล่อยให้ลูกกินอาหารที่ทำให้อิ่มไว้แต่ไม่มีประโยชน์ เช่น นานานขนมหวาน หรือของทอด ก่อนมื้ออาหาร จะยิ่งทำให้ลูกไม่ยอมกินข้าวในมื้อหลัก และอาจนำไปสู่ภาวะขาดสารอาหารหรือโรคอ้วนได้ในระยะยาวค่ะ

### 6. คำชมเชยคือกำลังใจที่ดีที่สุด

ทุกครั้งที่ลูกยอมกินอาหารอย่างเต็มที่ กล้าที่จะชิมอาหารใหม่ ๆ หรือมีพฤติกรรมในการกินที่ดี ให้คุณพ่อคุณแม่รีบชมลูกทันทีค่ะ คำชมที่จริงใจจะช่วยให้ลูกรู้ว่านี่คือพฤติกรรมที่เหมาะสม และพวกเขาจะมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมที่ดีแบบนี้ต่อไปในอนาคต

การแก้ไขปัญหา “ลูกไม่ยอมกินข้าว” นี้ จำเป็นต้องอาศัยทั้งความรัก ความเข้าใจ และความอดทนอย่างสม่ำเสมอ เราเชื่อว่าคุณพ่อและคุณแม่จะต้องทำได้อย่างแน่นอน ขอเป็นกำลังใจให้คุณพ่อคุณแม่ทุกคนนะคะ

# ลูก 6 เดือนกินแต่นมไม่ยอมกินข้าว ผิดปกติไหม?

พฤติกรรมนี้เป็นเรื่องปกติมาก เพราะลูกน้อยเคยชินกับรสชาติและเนื้อสัมผัสที่คุ้นเคยจากนมแม่มาตลอด การที่ลูกจะยอมรับประทานอาหารใหม่ ๆ จึงต้องใช้เวลาและอาศัยความอดทนค่ะ บางครั้งอาจต้องลองให้อาหารแบบเดิมซ้ำ ๆ มากกว่า 10 ครั้งเลยทีเดียว ลูกน้อยถึงจะยอมกิน แต่ที่สำคัญที่สุดในช่วง 6 เดือนแรก นมแม่คืออาหารที่สมบูรณ์ที่สุดสำหรับลูก เพราะในนมแม่นั้นอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น วิตามิน แคลเซียม ดีเอชเอ (DHA) และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งช่วยในการสร้างและเชื่อมต่อเครือข่ายใยประสาทในสมองของลูก ทำให้แข็งแรงและรวดเร็ว ช่วยกระตุ้นให้เด็กเจนใหม่สมองไวและมีพัฒนาการเรียนรู้ในระยะยาว อีกทั้งยังมีจุลินทรีย์สุขภาพที่มีประโยชน์ต่อลำไส้ เช่น บี แล็กทิส (*B. lactis*) ซึ่งเป็นโพรไบโอติก (Probiotics) ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงภูมิแพ้บางชนิดอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม เมื่อลูกอายุครบ 6 เดือน ร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้ความต้องการพลังงานและสารอาหารเพิ่มสูงขึ้น นมแม่เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ ดังนั้นจึงควรเริ่มฝึกลูกกินอาหารตามวัยเพื่อเสริมพลังงานที่ขาดไป การที่ลูกไม่ยอมกินข้าว จึงต้องสังเกตสัญญาณความพร้อมของลูกควบคู่ไปด้วย โดยสัญญาณหลักที่บ่งบอกว่าลูกพร้อมกินอาหารตามวัย คือ สามารถควบคุมศีรษะได้ดี เริ่มหยิบจับสิ่งของเข้าปากได้ สามารถนั่งได้เองโดยมีผู้นั่งพยุงเล็กน้อย หากลูกแสดงสัญญาณความพร้อมเหล่านี้แล้ว คุณแม่สามารถเริ่มบ่อนอาหารตามวัยได้เลยค่ะ

## รู้จักอาหารตามวัย สำหรับเด็กทารก

เมื่อลูกน้อยเติบโตเข้าสู่เดือนที่ 6 ร่างกายที่เติบโตอย่างรวดเร็วก็ต้องการพลังงานและสารอาหารที่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะธาตุเหล็กและสังกะสี ซึ่งนมเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพออีกต่อไปค่ะ เราจะพาคุณแม่ไปรู้จักกับอาหารในแต่ละช่วงวัยสำหรับเด็กทารก ลูกน้อยควรได้รับอาหารแบบไหน ปริมาณเท่าไร และเนื้อสัมผัสแบบไหนที่จะเหมาะสมกับพัฒนาการของเขามากที่สุดค่ะ

### 1. อาหารสำหรับลูกน้อยวัย 6 เดือนขึ้นไป: เริ่มต้นก้าวแรกที่สำคัญ

ช่วงวัยนี้เป็นช่วงเริ่มต้นการกินอาหารตามวัย คุณแม่ควรเน้นการทำอาหารเองด้วยวัตถุดิบที่สดใหม่และสะอาด โดยเริ่มจากปริมาณเพียงเล็กน้อย เพียง 1 มื้อต่อวัน เท่านั้นค่ะ ค่อย ๆ เริ่มต้นด้วยข้าวบดละเอียดประมาณ 3-4 ช้อนกินข้าว และอย่าลืมสลับแหล่งโปรตีนสำคัญ เช่น ไข่แดง (ต้มสุก), เนื้อไก่, เนื้อหมู, ปลาน้ำจืด หรือตับบด รวมถึงผักสุกบด เช่น ฟักทอง เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและหลากหลายตั้งแต่แรกเริ่ม

### 2. อาหารสำหรับลูกน้อยวัย 8 เดือนขึ้นไป: เพิ่มจำนวนมื้อและปริมาณ

ลูกน้อยคุ้นชินกับการกินอาหารแล้ว และระบบย่อยอาหารเริ่มแข็งแรงขึ้น คุณพ่อคุณแม่สามารถเพิ่มปริมาณอาหารในแต่ละมื้อให้มากขึ้นเล็กน้อย โดยเพิ่มมื้ออาหารให้ลูกน้อยเป็น 2 มื้อต่อวัน

เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการพลังงานที่เพิ่มขึ้นของลูก เริ่มปรับเนื้อสัมผัสจากบดละเอียดเป็นบดหยาบหรืออาหารสับละเอียด เพื่อกระตุ้นทักษะการเคี้ยวของลูกค่ะ

### 3. อาหารสำหรับลูกน้อยวัย 10 เดือนถึง 1 ขวบ: มือหลักและมือเสริม

ในช่วงวัยนี้ ลูกน้อยส่วนใหญ่จะสามารถกินอาหารได้ 3 มือหลักต่อวัน เหมือนผู้ใหญ่แล้วค่ะ ซึ่งนั่นแปลว่าอาหารหลักของลูกจะเริ่มเปลี่ยนจากนมแม่มาเป็นอาหารตามวัยมากขึ้น นมแม่จะค่อย ๆ กลายเป็นเพียงอาหารเสริมหรือของว่างระหว่างมื้ออาหารเท่านั้น ทั้งนี้ คุณแม่ยังคงสามารถให้นมลูกได้ในช่วงเวลาระหว่างมื้ออาหาร เช่น ก่อนอาหารเช้า หลังอาหารกลางวัน หรือก่อนนอนนะคะ

### 4. อาหารสำหรับลูกน้อยวัย 1 ขวบขึ้นไป: กินร่วมโต๊ะกับครอบครัว

ลูกน้อยอายุครบ 1 ขวบถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญค่ะ เพราะลูกสามารถกินอาหารเหมือนกับผู้ใหญ่ได้แล้ว แต่ยังต้องคำนึงถึงความนุ่มของเนื้อสัมผัสเป็นหลัก เน้นอาหารที่มีเนื้อสัมผัสนุ่มและหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ที่เคี้ยวและกลืนได้ง่าย เช่น โจ๊ก, ข้าวต้ม หรือราดหน้า เพื่อส่งเสริมให้ลูกได้ฝึกเคี้ยวและกินอาหารเองอย่างสนุกสนานค่ะ

### ทางเลือกเสริมอาหารตามวัยเมื่อลูกกินได้น้อย เพราะ "ทุกคำต้องมีสารอาหาร"

ในกรณีที่ลูกกินยากจริงๆ และกินได้น้อยมาก คุณแม่ต้องปรับแนวคิดว่า "ในทุกๆ คำที่ลูกยอมกิน สารอาหารต้องเต็มที่"

ในปัจจุบัน อาหารตามวัย หรือ อาหารเสริมสำหรับเด็กเล็ก ถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับคุณแม่ แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือการเลือกผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้องและปลอดภัย โดยมีหลักเกณฑ์ดังนี้:

- **มีสารอาหารครบ 5 หมู่** ไม่ใช่แค่ความอร่อย แต่ต้องมีสารอาหารหลักครบถ้วน ทั้ง โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และควรมีสารอาหารสำคัญต่อสมอง เช่น ดีเอชเอ (DHA), โอเมก้า 3 และ 6 (Omega 3,6)
- **ผ่านมาตรฐาน อย.** ต้องมีเครื่องหมายรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
- **อย. รับรอง ต้องระบุว่าเป็น "อาหารเสริมสำหรับเด็กเล็ก"** โดยเฉพาะ ส่วนนี้คือข้อที่สำคัญมาก เพราะ อย. จะมีมาตรฐานการควบคุมที่เข้มงวดเป็นพิเศษสำหรับอาหารของเด็กเล็ก ซึ่งจะแตกต่างจากมาตรฐานอาหารทั่วไป เช่น ต้องไม่มีฮอร์โมน สารปฏิชีวนะ หรือวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล คุณแม่ไม่สามารถดูแค่เลข อย. อย่างเดียว แต่ต้องดูที่ "ชนิดของอาหาร" ที่ระบุบนฉลากด้วยว่าสำหรับ เด็กเล็ก เท่านั้น คุณแม่ก็จะสบายใจได้ค่ะ

# ข้อควรระวัง สิ่งที่ไม่ควรทำเมื่อลูกกินข้าวยาก

เราเข้าใจดีว่าเมื่อคุณพ่อคุณแม่เห็นลูกน้อยปฏิเสธอาหารหรือกินได้น้อยก็จะกังวลจนบางครั้งเผลอทำพฤติกรรมบางอย่างออกไปโดยไม่รู้ตัว การกระทำเหล่านั้นอาจสร้างความตึงเครียดให้กับลูก และอาจทำให้ลูกไม่ยอมกินข้าว ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ต้องเช็คสิ่งที่ไม่ควรทำในมื้ออาหาร เพื่อหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดที่พ่อแม่ส่วนใหญ่มักทำลงไปโดยไม่ตั้งใจ คุณพ่อคุณแม่จะได้สร้างช่วงเวลาแห่งความสุขระหว่างมื้ออาหารร่วมกับลูกน้อยได้อย่างราบรื่นค่ะ

## 1. การให้ขนม ของเล่น หรือรางวัลเพื่อแลกกับการกิน

เมื่อลูกไม่ยอมกินข้าว ผู้ปกครองบางท่านอาจใช้วิธี การหลอกล่อ ด้วยการเสนอรางวัล เช่น ขนม ของเล่น หรือการดูการ์ตูน เพื่อจูงใจให้ลูกยอมกินข้าวให้หมดจาน ซึ่งรวมถึงการอนุญาตให้ลูกกินขนมจุกจิกระหว่างมื้ออาหารด้วย วิธีเหล่านี้ถือเป็นการแก้ปัญหาที่ผิดอย่างยิ่งค่ะ เพราะนอกจากจะไม่สามารถช่วยแก้ปัญหาที่ต้นเหตุของอาการลูกไม่ยอมกินข้าวได้แล้ว ยังเป็นการทำให้ลูกผูกโยง “คุณค่า” ของอาหารเข้ากับ “รางวัล” และยังทำให้ลูกรู้สึกอึดใจไม่หิวเมื่อถึงมื้ออาหารหลักอีกด้วยค่ะ

## 2. การดุด่า บังคับ หรือใช้ความรุนแรง

เมื่อเห็นว่าลูกกินข้าวได้น้อย คุณพ่อคุณแม่มักกังวลว่าลูกจะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ จึงหันไปใช้วิธีที่ไม่ถูกต้อง เช่น การดุด่า การบังคับ หรือแม้กระทั่งการทำโทษ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาที่ต้นเหตุของอาการลูกไม่ยอมกินข้าวเลยนะคะ ในทางตรงกันข้าม กลับทำให้ลูกเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการกิน สร้างความรู้สึกเครียด ไม่มีความสุข และอาจทำให้ลูกมีพฤติกรรมต่อต้านรุนแรงขึ้น เช่น การปฏิเสธอาหาร การอมข้าว การขว้างอาหารทิ้ง กินไปเล่นไป หรือบางรายอาจถึงขั้นอาเจียนออกมา เมื่อพ่อแม่เห็นลูกทำพฤติกรรมเช่นนี้ ก็ยิ่งเกิดความเครียดและความกังวลมากขึ้น ทำให้ปัญหากลายเป็นวัฏจักรที่รุนแรงขึ้นและทำลายความสัมพันธ์ระหว่างคุณแมกับลูกได้ค่ะ

## สัญญาณอันตราย: อาการแบบไหนที่ควรพาลูกไปพบแพทย์

ถึงแม้ปัญหาลูกไม่ยอมกินข้าว จะเป็นเรื่องที่ต้องใช้ความอดทน แต่คุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ควรชะล่าใจจนละเลยสัญญาณบางอย่างนะคะ อาการแบบไหนที่ถือเป็น “สัญญาณอันตราย” ที่บ่งชี้ว่าควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อตรวจประเมินสุขภาพอย่างละเอียด มาเช็คไปด้วยกันเลยนะคะ

## ลูกกินข้าวยาก ส่งผลต่อภาวะขาดสารอาหาร

หากลูกกินข้าวยาก หรือเลือกกินเฉพาะอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำและมีแต่พลังงานว่างเปล่า อาจส่งผลให้ลูกเข้าสู่ภาวะขาดสารอาหารได้ เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ สิ่งที่ได้ชัดเจนคือ ลูกอาจมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ที่ควรจะเป็น ตัวเล็ก และมีภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอลง ทำให้มีโอกาสติดเชื้อหรือเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าเด็กทั่วไป การที่ลูกไม่ยอมกินข้าว และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีแหล่งธาตุเหล็กสูง (เช่น เนื้อสัตว์) อาจนำไปสู่ภาวะขาดธาตุเหล็กได้ค่ะ การได้รับธาตุ

เหล็กที่เพียงพอจะช่วยส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้ การจดจำ และพัฒนาการด้านสติปัญญาโดยรวม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กในวัยเรียนรู้ คุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นสังเกตอาการของลูกอย่างสม่ำเสมอ หากลูกยังคงมีพัฒนาการตามเกณฑ์ ร่าเริง และวิ่งเล่นได้อย่างปกติ ก็อาจไม่น่าเป็นห่วงมากนัก แต่หากคุณแม่พบสัญญาณเริ่มต้นของภาวะขาดสารอาหารรุนแรง เช่น

- มีอาการหงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า หรือไม่ร่าเริงเหมือนปกติ
- ผิวกายแห้ง ซีด หรือดูเหี่ยวเฉา
- นำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อย่างเห็นได้ชัด
- ตาเหลือง หรือแสดงอาการกระสับกระส่าย
- พัฒนาการด้านภาษาและการพูดช้าลง ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- ผอมบาง ขาดง่าย

หากพบสัญญาณเตือนเหล่านี้ ให้รีบพาลูกไปพบแพทย์เพื่อตรวจประเมินภาวะโภชนาการอย่างละเอียดจะช่วยให้ลูกได้รับการดูแลที่เหมาะสมและทันที่ที่ควร

## ผลกระทบต่อสมอง: ช่วงเวลาทองที่อาจเสียไป

คุณพ่อคุณแม่ทราบหรือไม่ว่า ในช่วง 2 ปีแรกของชีวิต ขนาดสมองของเด็กจะพัฒนาไปถึง 80% ของผู้ใหญ่แล้ว นี่คือช่วงเวลาสำคัญที่สมองกำลังสร้างเครือข่ายเชื่อมโยง และสร้าง "ไมอีลิน" (Myelin) เพื่อเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาท ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลโดยตรงต่อความจำ สติปัญญา และการควบคุมอารมณ์ของลูกในระยะยาว และหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้สมองพัฒนาได้เต็มศักยภาพ คือ สารอาหารที่เหมาะสมในช่วงวัยนี้

สารอาหารที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการสร้างสมองในช่วงนี้คือไขมันดี เช่น ดีเอชเอ (DHA) โอเมก้า 3,6 (Omega 3,6) โดยเฉพาะ DHA ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของไขมันในสมองถึง 20% แต่ร่างกายไม่สามารถสร้าง DHA เองได้ หรือสร้างได้น้อยมาก จึงจำเป็นต้องได้รับจากการรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามวัยเท่านั้นค่ะ

ดังนั้น หากเด็กมีภาวะขาดสารอาหารในช่วง 3 ขวบปีแรก อาจทำให้การเจริญเติบโตของสมองช้ากว่าที่ควร เสี่ยงต่อไอคิวที่ต่ำกว่าเกณฑ์ รวมถึงอาจมีปัญหาด้านอารมณ์ พฤติกรรม และสมาธิในอนาคตได้

สำหรับเด็กที่กินข้าวได้น้อย คุณแม่สามารถปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการก่อน เพื่อเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสม เช่น อาหารเสริมสำหรับเด็กเล็กที่ผ่านการรับรองจาก ออย. และเหมาะสมกับวัยโดยเฉพาะ เพื่อให้มั่นใจว่าลูกได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน ธาตุเหล็ก วิตามิน แคลเซียม รวมถึงไขมันดีอย่าง DHA และโอเมก้า 3,6 ซึ่งช่วยส่งเสริมพัฒนาการสมองและระบบประสาท ที่สำคัญอย่าลืมนำมาสร้างบรรยากาศดี ๆ ในมื้ออาหาร ทำให้เวลาทานข้าวของลูกเป็นช่วงเวลาที่ยอบอุ่นและสนุกสนาน เพราะอารมณ์ที่ดีช่วยให้ลูกกินเก่งขึ้นได้ค่ะ

ท้ายที่สุดแล้ว การรับมือกับปัญหา “ลูกไม่ยอมกินข้าว” นั้น ต้องอาศัยทั้งความรัก ความอดทน

และความสม่ำเสมอเป็นอย่างมาก หัวใจสำคัญคือการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับอาหาร สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ปราศจากการบังคับ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกปลอดภัยและพร้อมที่จะเปิดใจลองสิ่งใหม่ ๆ มากขึ้นค่ะ เราขอเป็นกำลังใจให้ครอบครัวของคุณสามารถเปลี่ยนมืออาหารให้กลับมาเป็นช่วงเวลาแห่งความสุข ความเพลิดเพลิน และการเติบโตของลูกได้เป็นอย่างดี และยั่งยืนนะคะ

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- อาหารเด็ก 6 เดือน ตารางอาหารทารก 6 เดือน เหมาะสำหรับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 7 เดือน เมนูอาหารเด็ก 7 เดือน เมนูไหนเหมาะกับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 8 เดือน ตารางอาหารทารก 8 เดือน ลูกเริ่มกินอะไรได้บ้าง
- อาหารเด็ก 9 เดือน ไอเดียเมนูอาหารเด็ก 9 เดือน เสริมโภชนาการลูกน้อย
- อาหารเด็ก 10 เดือน เมนูอาหารเด็ก 10 เดือน เสริมพัฒนาการลูกน้อย

## อ้างอิง:

1. ข้อแนะนำแนวทางการให้ อาหารเสริมตามวัยสำหรับทารก, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. การสังเกตสิ่งแปลกปลอมในทางเดินหายใจ: ปัจจัยเสี่ยงและแนวทางป้องกันในแต่ละช่วงวัยของพัฒนาการการกิน, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. เมื่อลูกกินยาก ดิตขนม-ดิตขวดนม-ชอบอมข้าว จะทำอย่างไรดี?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
4. Picky Eaters and What to Do, Infant and Toddler Nutrition | CDC
5. การดูแลลูกน้อยวัย 6-12 เดือน โภชนาการ การนอน และสุขภาพที่พ่อแม่ควรรู้, โรงพยาบาลนครชน
6. เมื่อลูก...เป็นเด็กกินยาก, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. Sensory Food Aversion, The Truth About Refusing Textures, Megan Boitano Nutrition
8. What to do when babies refuse to eat while teething?, Vinmec healthcare system
9. คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก, สมาคมแพทยสตรีแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์
10. Common Baby Feeding Problems After You Introduce Solids, What to expect
11. Toddler food refusal, West Suffolk NHS Foundation Trust
12. Vomiting in babies, Pregnancy Birth and Baby
13. Mealtime tantrums and food refusal: tips from parents on how to cope, National Childbirth Trust
14. 10 สัญญาณเตือน ที่บอกว่าลูกคุณกำลัง ขาดสารอาหาร, โรงพยาบาลเปาโล
15. 6 วิธีสังเกต ลูกไม่ยอมกินอาหาร ปัญหาอดฮิตของพ่อแม่, โรงพยาบาล Bangkok Mental Health
16. Feeding Your 4- to 7-Month-Old, Kids Health
17. ลูกกินยาก, รักลูก The Expert Talk พญ.ศิวาพร ทรัพย์สพรั่ง กุมารแพทย์ โรงพยาบาลสินแพทย์

อ้างอิง ณ วันที่ 20 พฤศจิกายน 2568

แชรต์ตอนนี้