

ให้ลูกรัก....ทานผักกันเถอะ....

นำเสนอเมื่อ : 30 พ.ย. 2552

จำนวนคนอ่านล่าสุด 489คน

ให้ลูกรักทานผักกันเถอะ

สดจากจิตวิทยา

นฤภัต ฤทธิพิพย์/กรมสุขภาพจิต

อาหารเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกายในเด็กเล็กช่วง 1-6 เดือนแรกอาจกินแต่นมแม่เพียงอย่างเดียว แต่หลังจากนั้น อาหารเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็กเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จึงเป็นสิ่งสำคัญเพราะเด็กส่วนใหญ่มักเลือกไม่ยอมรับประทานอาหารบางประเภท เช่น ผัก ทั้งที่ผักมีวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย อีกทั้งมีเส้นใยที่ช่วยในการขับถ่าย ดังนั้น พ่อแม่ควรฝึกลูกตั้งแต่เล็ก โดยพ่อแม่อาจเริ่มต้นจากผักที่รับประทานง่าย ไม่มีกลิ่นฉุน เพราะผักบางชนิดอาจมีสีเขียวเข้ม กลิ่นฉุน หรือเหนียวมาก จนลูกไม่ชอบและไม่อยากกิน ดังนั้น พ่อแม่จึงอาจให้ลูกเริ่มกินผักที่มีสีขาว เขียวอ่อน สีชมพู สีเหลือง สีอื่นๆ เพื่อให้เกิดความหลากหลายในการรับประทาน โดยในเด็กเล็กพ่อแม่ควรบดหรือหั่นชิ้นเล็กๆ ตามผักจนเปื่อย เลือกผักที่ไม่แข็ง หรือเหนียวจนเกินไป หรือลูกในวัยที่หยิบจับเองได้พ่อแม่อาจลองให้ลูกรับประทานผักสด เช่น แตงกวา แครอท กัดกินเล่นก็น่าสนใจ

การฝึกให้ลูกทานผัก ไม่ใช่เรื่องยาก ขอเพียงพ่อแม่เข้าใจธรรมชาติของลูก
ชื่นชมเวลาลูกทานผักและเป็นแบบอย่างในการกินผัก
โดยบนโต๊ะอาหารแต่ละมื้อควรมีผักเป็นส่วนประกอบเพื่อให้ลูกรู้สึกคุ้นเคยและชินกับการรับประทานผัก

