



ทำอย่างไรให้ลูกชอบทานผัก?

คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย

บทความ

ต.ค. 8, 2024

2นาที

เทคนิคในการรับมือกับลูกไม่ทานผัก คือการฝึกให้ลูกรู้จักผักก่อนผลไม้ค่ะ เพราะผลไม้มักมีรสหวาน จึงควรเริ่มด้วยการปูรังหรือเลือกอาหารเสริมที่มีผักเป็นส่วนประกอบ

คุณแม่หลาย ๆ คนคงจะประสบกับปัญหาการที่ลูกไม่ยอมทานผักใช่ไหมคะ ดังนั้นเรามีเคล็ดลับที่จะช่วยให้เจ้าตัวเล็กยอมทานผักมากขึ้น

- อันดับแรก คุณพ่อคุณแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีกับลูกก่อนนะคะ เพราะลูกจะสังเกตและจำภาพติดต่อต่อไป จากคุณพ่อคุณแม่ หากคุณพ่อคุณแม่ไม่ทานผัก ลูกก็จะคิดว่าการทำผักเป็นสิ่งไม่จำเป็น ดังนั้นจึงควรทานผักให้ลูกเห็นเป็นประจำและในระหว่างรับประทานก็อาจใช้การแสดงสีหน้าท่าทางให้เค้าเห็นว่า “ผักอร่อย” เพิ่มเข้าไปด้วยก็ได้ค่ะ

- ควรฝึกให้ลูกรู้จักกับผักก่อนผลไม้ เพราะผลไม้ส่วนใหญ่มีรสชาติหวานอ่อนโยน ถูกปากได้ง่าย กว่า ดังนั้นควรเริ่มให้ลูกรู้จักกับผักตั้งแต่ในวัยเด็ก ด้วยการปูรุ่งหรือเลือกอาหารเสริมที่มีผักเป็นส่วนประกอบ เช่น แครอท, มันฝรั่ง, ผักโขม ฯลฯ
- ลองพยายามให้ลูกทานผักแทนขนมของเคี่ยว เช่น แครอทじ้่มน้ำสลัด พักทองนึ่ง ข้าวโพดต้ม มันเทศนึ่ง เพราะนอกจากรสชาติจะได้คุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าแล้ว ยังทำให้การทานผักดูเป็นเรื่องง่ายอีกด้วย
- ลองหาสูตรวิธีการทำอาหารจากผักหลาย ๆ แบบ เพื่อให้เกิดความหลากหลาย เพราะผักหลายชนิดจะมีรสชาติต่างกันไปตามวิธีการปูรุ่ง และคุณแม่อาจใช้วิธีหั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วผสมเข้ากับเมนูอาหารที่ลูกชอบทานเป็นประจำ เพื่อให้เด็กรู้สึกคุ้นเคยก็ได้ค่ะ
- ให้ลูกเป็นคนเลือกผักเวลาไปจ่ายกับข้าว วิธีนี้จะช่วยให้ลูกอยากทานผักที่เค้าเป็นคนเลือกเองและเมื่ออุ่นที่บ้านก็อาจให้เค้ามีส่วนร่วมในการเตรียมอาหารด้วยกิจกรรมง่าย ๆ ที่เค้าสามารถทำได้ เช่น การเอาผักออกจากถุง การช่วยเติบใบผัก การล้างผัก เป็นต้น
- ให้การปลูกผักเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในบ้าน เช่นการปลูกมะเขือเทศ การเพาะถั่วงอก เพราะเด็กจะรู้สึกมีส่วนร่วม และอยากรับประทานผักที่เค้าปลูกเอง
- ควรให้มีผักในอาหารทุกมื้อ เพราะการที่เค้าได้ทานบ่อย ๆ จะทำให้เกิดความเคยชินและยอมรับ อย่างไรก็ตามหากลูกไม่ยอมทานผักบางชนิด แต่ไม่มีปัญหาในการรับประทานผักอื่น ๆ ทั้งที่คุณแม่ก็ลองเปลี่ยนวิธีการปูรุ่งดูแล้ว คุณแม่ก็ไม่ควรฝืนใจลูกนะค่ะ เพราะการรับรสของเด็กนั้นต่างจากผู้ใหญ่ เมื่อเค้าโตขึ้น เค้าอาจจะค่อย ๆ เริ่มทานได้เองค่ะ