



ภาษา

ปลูกฝังนิสัยการกินและโภชนาการที่ดีเพื่อเด็กวัยหัดเดิน 1 ปีขึ้นไป

ปลูกฝังนิสัยการกินและโภชนาการที่ดี เพื่อเด็กวัยหัดเดิน 1 ปีขึ้นไป

คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 4, 2024

2 นาที

วางรากฐานวินัยการกินอาหารและโภชนาการเด็ก 1 ปี เป็นจุดเริ่มต้นให้ลูกน้อยมีนิสัยการกินที่ดีไปตลอดชีวิต เทคนิคง่ายๆให้คุณแม่นำไปปรับใช้ปลูกฝังนิสัยการกินที่ดี เพื่อโภชนาการที่ดีของลูก

1. เพิ่มสารอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการตามช่วงวัย

เมื่อเด็กอายุ 1 ปี หรือในช่วงที่ลูกน้อยหัดเดิน โภชนาการเด็กวัยนี้จะเปลี่ยนอาหารหลักจากการทานนมแม่ มาเป็นอาหารแข็ง อาจได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ คุณแม่ควรเสริมโภชนาการด้วยอาหารประเภทผัก ผลไม้ ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และผลิตภัณฑ์จากนม เพื่อให้ลูกน้อยวัยหัดเดินได้รับสารอาหารตามวัยอย่างพอเพียง



2. ให้ลูกทานอาหารอย่างหลากหลายในแต่ละวัน

ลูกวัยนี้จะมีพัฒนาการรอบด้านทั้งสมอง ร่างกาย และการเรียนรู้ไปพร้อมๆกัน การให้ลูกทานอาหารตามวัยอย่างสมดุล ได้รับอาหารหลักครบทุกหมู่ในแต่ละวัน พร้อมเพิ่มสารอาหารตามวัยที่ลูกน้อยต้องได้รับให้เพียงพอ เช่น เหล็ก สังกะสี โปแตสเซียม วิตามินอี และอาหารที่มีเส้นใย จะช่วยเสริมพัฒนาการรอบด้านทั้งสมอง ร่างกาย และความแข็งแรงให้ลูกน้อยพร้อมเรียนรู้มากขึ้น

3. ผัก และผลไม้หลากสี ช่วยเพิ่มสีสันให้อาหารลูก

ลูกน้อยจะหลงใหลดึงดูดกับสีสัน อาหารที่มีสีสันจะช่วยดึงดูดสายตาและความสนใจของลูกน้อย ช่วยเพิ่มรสชาติ เพิ่มโอกาสให้ลูกได้ทานอาหารที่ไม่เคยทานได้ดีขึ้น คุณแม่อาจปรับใช้เทคนิคการเพิ่มสีสันหรือตัวการ์ตูนร่วมกับเมนูอาหารที่คุณแม่จัดเตรียมให้ลูกน้อย เช่น หากลูกชอบทานข้าวโพดอยู่แล้ว แต่ไม่ค่อยกินผัก อาจลองเพิ่มพริกหวานสีแดงหั่นเป็นลูกเต๋าเล็กๆ หรือผักชนิดอื่นผสมกับข้าวโพด ลูกจะได้กินผัก และได้รับสารอาหารตามวัยอย่างครบถ้วนและเต็มที

4. ปล่อยให้ลูกตัดสินใจเองว่าจะทานอาหารมากน้อยแค่ไหน

พัฒนาการของเด็กวัยนี้ จะต้องการความเป็นอิสระ การถูกบังคับควบคุมโดยเฉพาะเรื่องการกิน ลูกน้อยอาจต่อต้านในลักษณะการปฏิเสธอาหารและส่งผลกระทบต่อนิสัยการกิน ฉะนั้นควรสอนให้ลูกรู้จักความต้องการทางด้านอาหารของตัวเอง หากลูกรู้สึกหิวก็ให้ทานเยอะได้ แต่หากลูกยังรู้สึกอิ่มก็ให้ลูกหยุดทาน ควรจะแบ่งอาหารออกเป็นส่วนตัว และค่อยๆเพิ่มปริมาณระหว่างที่ลูกทาน ไม่ควร

วิพากษ์วิจารณ์ปริมาณอาหารที่ลูกทาน ทำบรรยากาศให้รู้สึกสบายๆ ไม่ควรเข้มงวดหรือทำให้ลูกรู้สึกเครียด



5. ฝึกให้ลูกกินข้าวเอง

การเปิดโอกาสให้ลูกน้อยฝึกกินเอง ได้สำรวจสัมผัสอาหารทุกอย่างเอง หรือที่เรียกว่า BLW (Baby-Led Weaning) เป็นวิธีการให้ลูกได้ทำความรู้จักกับโลกใบนี้ ผ่านการมอง สัมผัส ต้มกลิ้น และรับรสชาติอาหารที่กำลังรับประทาน และเป็นการฝึกใช้กล้ามเนื้อของร่างกายให้สามารถจับสิ่งของต่างๆ หลากๆ ชนิด ไม่ให้หก ไม่ให้หล่น เมื่อลูกเอาอาหารเข้าปากได้ ลูกก็จะมั่นใจในตัวเองมากขึ้น จากประสบการณ์ของคุณพ่อคุณแม่หลายๆคน การฝึกให้ลูกกินเอง จะทำให้ลูกน้อยทานอาหารง่ายขึ้น คุณพ่อคุณแม่แค่เตรียมจานชามช้อนส้อมน่ารักส่วนตัว เพื่อดึงดูดให้ลูกอยากกินเองมากขึ้น หากอาหารที่ลูกสามารถใช้มือหยิบจับกินเองได้สะดวก เช่น ผักหั่นเป็นแท่งๆ แบบพอดีคำ และค่อยๆ ปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมชนิดของอาหารตามวัยที่ต้องการ

6. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา

พยายามตั้งเวลาให้ลูกรับประทานอาหารตรงกันในแต่ละมื้อ เพื่อฝึกให้ร่างกายของลูกจำได้ เมื่อถึงเวลา ก็จะรู้สึกหิว และรู้สึกอยากอาหารไปโดยปริยาย