ฝึกลูกกินผัก ด้วย 5 เทคนิคสอนลูกให้ชอบกินผักได้ง่ายขึ้น

เทคนิคดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ฝึกเจ้าตัวน้อยให้ชอบทานผักได้ง่าย ๆ ด้วยวิธีดังต่อไปนี้...

ผัก เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของทุกคนในครอบครัว เพราะนอกจากจะให้สารอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนทั้งวิตามินและแร่ธาตุ ที่มีส่วนสำคัญในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ยังมีคุณสมบัติในการป้องกันโรคได้อีกด้วย แต่ทว่าหลาย ๆ ครอบครัวก็ประสบปัญหาลูก ๆ ไม่ชอบกินผัก ส่งผลให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพร่างกายและระบบขับถ่ายของลูก ๆ ทำให้คุณพ่อคุณแม่เกิดความกลุ้มใจว่าจะทำอย่างไรดีให้เจ้าตัวน้อยยอมทานผัก ซึ่งวันนี้กระปุกดอทคอมก็มีเทคนิคฝึกลูกกินผักแบบง่าย ๆ มาฝากกันแล้ว มาดูกันเลยค่ะว่ามีวิธีใดบ้าง

1. ฝึกให้ลูกทานซุปผัก

ในเด็กทารกที่มีอายุ 6 เดือนขึ้นไป จะเป็นช่วงวัยที่เริ่มทานอาหารอ่อน ๆ นอกเหนือจากนมแม่ได้ จึงเป็นช่วงเวลาที่ดีที่คุณแม่สามารถฝึกให้ลูกทานผักได้ตั้งแต่ตอนนี้ค่ะ เพราะหากเด็กได้ลองทานผักเป็นอาหารแรกเริ่มนอกจากนมแม่แล้ว เด็กก็จะไม่รู้สึกว่าผักมีรสประหลาด หรือมีกลิ่นเหม็น แต่กลับรู้สึกเอร็ดอร่อยและเพลิดเพลินกับการกินผัก ซึ่งผักที่เหมาะนำมาทำซุปผักให้ลูก ต้องเป็นผักที่มีรสหวาน มีสีสัน เช่น แดง ส้ม ชมพู เหลือง และเขียว มีเสี้ยนผักน้อย และไม่มีกลิ่นฉุน เช่น บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ แครอท แตงกวา ฟัก

2.ปรุงอาหารให้ถูกใจลูกน้อย

รสชาติก็เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้ลูกน้อยชอบทานผักได้ โดยทำเป็นรสอาหารที่ลูกชื่นชอบ รวมไปถึงทำเมนูอาหารให้ดูแปลกตาและหลากหลาย เช่น ซอยผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ ผสมกับอาหาร เช่น ผัดใส่ข้าว ใส่ไข่เจียว ผสมกับหมูบดทอด เอาผักชุบแป้งทอดจิ้มกับซอสมะเขือเทศ ก็จะช่วยให้ลูกทานผักได้ง่ายขึ้น หากลูกคุ้นชินกับการทานผักแล้ว คุณแม่ก็ลองเปลี่ยนเมนูเป็นผักสด ผักต้ม หรือผักบด แล้วแต่ความต้องการ ที่สำคัญคุณพ่อคุณแม่ควรคำนึงถึงเรื่องคุณค่าโภชนาการที่มีในผักนั้น ๆ เพื่อที่ลูกจะได้ไม่รับสารอาหารบางอย่างในผักชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินความจำเป็นค่ะ**ทอง ผักบุ้ง ผักกาดขาว ใบตำลึง เป็น**ต้น

3. ตกแต่งจานผักให้น่าทาน

นอกจากรสชาติแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ลูกน้อยรู้สึกอยากทานผักมากขึ้น นั่นก็คือ การตกแต่งจานอาหารนั่นเองค่ะ เด็ก ๆ หลายคนคงรู้สึกไม่ค่อยชอบใจเท่าไรนัก ถ้าในจานอาหารของเขามีแต่ผักเขียว ๆ เต็มไปหมด ทางที่ดีคุณแม่ควรจัดเมนูผักให้มีหลากสีสัน น่ารับประทาน โดยคุณแม่อาจหั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ ขนาดลูกเต๋า หรือตกแต่งผักในจานให้เป็นรูปการ์ตูนหรือสัตว์น่ารัก ๆ ให้เขารู้สึกเพลิดเพลินและเกิดความสนใจในการทานผักได้ นอกจากนี้จานชาม ช้อนส้อมลายน่ารัก ๆ ก็ช่วยให้ลูกทานผักและทานอาหารได้ดีเช่นกันค่ะ

4. เปลี่ยนการบังคับเป็นการชวน

การบังคับให้ลูกกินผัก นอกจากลูกจะไม่ยอมกินผักแล้ว อาจเกิดการต่อต้าน ฝืงใจ และไม่ชอบทานผักไปในที่สุด ทางที่ดีคุณพ่อคุณแม่ควรเปลี่ยนจากการบังคับมาเป็นการชักชวน หรือการเล่น ถึงในครั้งแรกลูกจะทานผักได้น้อย แต่ก็ถือว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดีแล้วค่ะ นอกจากนี้คุณพ่อคุณพ่อแม่ก็ควรทานผักให้ลูกดูเป็นตัวอย่าง พร้อมบอกประโยชน์ของผักและชักชวนให้เด็ก ๆ กินผักด้วยกัน เขาก็จะค่อย ๆ ซึมซับว่าผักมีประโยชน์อย่างไร พร้อมเปิดใจที่จะกินผักตามได้ไม่ยาก และรู้สึกสนใจที่จะกินผักนั้น ๆ ตามคุณพ่อคุณแม่

5. ฝึกให้ลูกมีส่วนช่วยทำกับข้าว

หากคุณพ่อคุณแม่กำลังจะเข้าครัวทำเมนูผักให้ลูกน้อยได้ทานละก็ ลองชวนลูกมาทำกับข้าวด้วยกันดูสิคะ โดยอาจให้เขาช่วยล้างผัก หรือสอนเขาหั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ ให้ลูกมีส่วนร่วมในการใส่ผักลงหม้อหรือกระทะเอง เมื่อถึงเวลาทานข้าว ลูกก็จะรู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นคนทำอาหาร และเกิดอยากชิมฝีมือที่ตัวเองทำ โดยคุณพ่อคุณแม่ต้องคอยให้กำลังใจและให้คำชื่นชมเขาอยู่เสมอ เช่น ลูกเก่งมากที่ช่วยทำอาหาร แล้วให้ลองชิมเมนูผักที่เป็นฝีมือของลูกด้วยกัน ก็จะช่วยให้เด็กอยากลองกินผักในอาหารที่เขาได้ช่วยคุณพ่อคุณแม่ทำนั่นเองค่ะ

การฝึกให้ลูกชอบกินผักอาจดูเป็นเรื่องยากสำหรับคุณพ่อคุณแม่ แต่ความจริงแล้วไม่ยากอย่างที่คิดเลยนะคะ แค่ลองทำตามเทคนิค 5 ข้อ ที่เรานำมาฝากในวันนี้ดู ดีไม่ดีจากเด็กน้อยที่ไม่ชอบทานผัก อาจกลายเป็นเด็กที่ชอบทานผักมาก ๆ เลยก็เป็นได้ค่ะ รู้อย่างนี้แล้ว คุณพ่อคุณแม่มาเริ่มฝึกลูกน้อยกินผักตั้งแต่วันนี้เพื่อสุขภาพที่ดีของเขากันนะคะ ^_^

ข้อมูลจาก : AOL.COM, PARENTS.COM, WIKIHOW.COM