



เราอาจจะปล่อยให้ลูกเลือกกินเองได้บ้าง ไม่จำเป็นต้องเลือกกินแต่สิ่งที่เคยกินเป็นประจำ หรือบางทีก็ปล่อยให้เด็กดูโทรทัศน์มากเกินไปในขณะที่กินอาหารโดยไม่ว่ากล่าวตักเตือน ทำให้ลูกกลายเป็นเด็กที่เอาแต่ใจ จนมีนิสัยการกินไม่ดีในที่สุด

### ความเชื่อผิดๆ

บังคับให้เด็กกินอาหารแต่ละมื้อมากๆ เพราะเชื่อว่าเด็กที่อ้วนท้วนจะร่างกายแข็งแรงกว่าเด็กปกติทั่วๆ ไปค่ะ ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดอย่างมาก

กลับจะยังทำให้เด็กเกิดความเบื่ออาหารมากยิ่งขึ้นค่ะ

### ใช้สิ่งของแลกเปลี่ยน

การสัญญากับลูกว่า จะซื้อของเล่นให้ หรือพาไปเที่ยว เพียงเพื่อให้ลูกกินข้าวนั้น การกระทำเช่นนี้จะเป็นการเพาะนิสัยที่ไม่ดีให้กับลูก ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ว่าการจะได้สิ่งที่ตนเองต้องการนั้นใช้การกินเป็นเงื่อนไขได้ ฉะนั้น ก่อนจะกินอาหารหรือจะทำอะไรก็แล้วแต่ค่ะ ลูกก็จะเรียกร้องเอารางวัลจากเราอยู่เสมอ

ซึ่งไม่มีวันจบสิ้นแน่นอน

### บังคับกินจนลูกอาเจียน

การดูว่าเด็กในขณะกินอาหาร หรือบังคับให้กินอาหารที่ไม่ชอบ เด็กอาจมีปฏิกิริยาต่อสิ่งที่เขาไม่ชอบออกมาในรูปแบบของการอาเจียนออกมาหมด ซึ่งนิสัยนี้อาจจะ

อาจกลายเป็นนิสัยที่ติดตัวเด็กไปตลอด และขยายไปสู่เหตุการณ์อื่นๆ ที่เด็กไม่พอใจอะไรก็จะมีอาการอาเจียนออกมาค่ะ

เราควรต้องสร้างบรรยากาศที่ดีในการรับประทานอาหารร่วมกันทั้งครอบครัว ทำให้ลูกมีอารมณ์แจ่มใส ร่าเริง ด้วยการพูดคุยในสิ่งที่สนุกสนาน

มิใช่เอาเวลาขณะกินอาหารมาเป็นช่วงอบรมสั่งสอน ดุด่าเด็กค่ะ จะยิ่งทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่ดีในการกินอาหารอย่างมาก

ถ้ามีเรื่องไม่ถูกไม่ควรก็เอาไว้พูดกันทีหลังจะดีกว่าค่ะ

### กำหนดเวลาให้ชัดเจน

ไม่ควรปล่อยให้ลูกใช้เวลาการกินนานเกินไป ซึ่งตามธรรมชาติเวลากินอาหารอย่างมากไม่ควรเกิน 30 นาที ถ้าหมดเวลาแล้วลูกยังไม่เสร็จก็ควรเก็บอาหารไปเสีย

โดยวิธีนี้ จะเป็นการปลูกฝังนิสัยให้เด็กรู้จักวางตัวเป็นคนมีระเบียบวินัยที่ดีค่ะ

### {xtypo\_info}ภาชนะใส่อาหารโ ขตต้องเร้าใจ

เรื่องของจิตวิทยาในการเร้าให้เกิดอารมณ์ร่วมอยากกินอาหารนั้น ภาชนะใส่อาหารก็มีส่วนสำคัญไม่แพ้กันเลยนะคะ ลองหาถ้วยชามเล็กๆ ลายการ์ตูนที่เด็กชื่นชอบ

หรือโต๊ะเล็กๆ น่ารักๆ ที่ลูกสามารถนั่งกินได้สะดวก รวมทั้งทำอาหารให้หน้ากิน สีสวย ก็มีมีส่วนทำให้เด็กเกิดความรู้สึกอยากกินได้เยอะทีเดียว{xtypo\_info}

&#160;

แสดงแบบ ด.ช. สุทธิพงษ์ พานิชเกรียงไกร (น้องกาย)

&#160;&#160;&#160;&#160;&#160;&#160;&#160;&#160;&#160;&#160;