



วัย 10-12 เดือน เป็นวัยที่ควรเริ่มฝึกให้ลูกรับประทานอาหารมือหลัก 3 มื้อ และลดปริมาณนมลงคะ ในกรณีที่เด็กไม่ยอมรับประทานอาหารเช้าจะกินแต่นม คุณแม่คงต้องใส่ใจความใจเย็น ฝึกให้ลูกรับประทานอาหารเสริมวันละเล็กวันละน้อย แล้วค่อยๆ

ลดปริมาณนมลง วัย 10-12 เดือน เป็นวัยที่ควรเริ่มฝึกให้ลูกรับประทานอาหารมือหลัก 3 มื้อ และลดปริมาณนมลงคะ ในกรณีที่เด็กไม่ยอมรับประทานอาหารเช้าจะกินแต่นม คุณแม่คงต้องใส่ใจความใจเย็น ฝึกให้ลูกรับประทานอาหารเสริมวันละเล็กวันละน้อย แล้วค่อยๆ ลดปริมาณนมลง โดยปริมาณนมที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้คือ 16-24 ออนซ์ หรือวันละ 2-3 ขวด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าลูกรับประทานอาหารเสริมได้มากน้อยแค่ไหน

เมื่อลูกเลือกกิน

 หลังจากเริ่มรับประทานอาหารเสริมในวัย 6 เดือน ถึงตอนนี้เขาได้เรียนรู้เรื่องการลิ้มรสชาติอาหารมาช่วงหนึ่งแล้ว และจะเริ่มแสดงออกถึงนิสัยการกินเฉพาะตัวของเขาออกมาให้คุณพ่อคุณแม่ได้เห็น



รเสริมใหม่ๆ แล้วละคะ เพราะเขาเริ่มมีอาหารที่ชอบ-ไม่ชอบแล้ว ดังนั้น นอกจากการเลือกสรรสิ่งที่มีประโยชน์ให้ลูกรับประทานแล้ว คุณแม่จึงต้องทำความเข้าใจ และหาวิธีที่จะทำให้เขาได้รับสารอาหารครบถ้วนด้วย

เด็กบางคนไม่ชอบกินผัก บางคนไม่ชอบไข่ ถ้าจะให้เขากิน คุณแม่จะต้องพลิกแพลง อย่างสับผักให้ละเอียดใส่บดลงในข้าวบด ไข่เจียว หรือผสมกับเนื้อสัตว์ที่เขาชอบ แล้วค่อยๆ

เพิ่มปริมาณผักขึ้นทีหลัง อย่างคนที่ไม่ชอบกินไข่ คุณแม่อาจให้รับประทานเนื้อไก่หรือเนื้อสัตว์ชนิดอื่นแทนไปก่อนได้ โดยไม่ต้องกังวลมากนัก ถ้าเขายังคงรับประทานอาหารเช้าได้ดี และดื่มนมอย่างเพียงพอทุกๆ วัน คุณแม่ก็ไม่ต้องห่วงว่าเขาจะขาดสารอาหารแล้วละคะ

นอกจากประเภทของอาหารแล้ว เด็กแต่ละคนก็มีลักษณะของอาหารแบบที่ชอบ-ไม่ชอบด้วย ในวัยนี้บางคนเริ่มไม่ชอบอาหารละเอียดๆ อย่างข้าวตุ๋นแล้ว

คุณแม่สามารถถือโอกาสเริ่มให้เขากินข้าวสวยเลยก็ได้ค่ะ หากลูกไม่ชอบกินข้าว คุณแม่ต้องคอยสังเกตว่าเขาชอบอะไรมากกว่าข้าว อาจเป็นกวยเตี๋ยว สปาเกตตี้ หรือขนมปังก็ได้ ในวัยนี้ผักและเนื้อสัตว์ก็ไม่จำเป็นต้องบดแล้ว เพียงแค่นั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ก็พอ เด็กวัยนี้ส่วนใหญ่จะเริ่มชอบของที่ต้องขบเคี้ยว การฝึกให้เขารับประทานผลไม้จึงควรทำในช่วงนี้ โดยเลือกผลไม้ที่แข็งเล็กน้อย อย่าง ชมพู แอปเปิ้ล นำมาหั่นให้เขากัดเล่นได้ ลูกจะภูมิใจมากค่ะ

ฝึกให้ลูกกินอาหารที่โต๊ะ

เด็กวัยนี้ไม่ค่อยอยู่นิ่ง แทนที่คุณแม่จะวิ่งไล่ป้อนอาหาร ควรให้เขานั่งกินอาหารที่โต๊ะ หรือในเก้าอี้สำหรับรับประทานอาหารดีกว่า ส่วนระยะเวลาในการให้อาหารนั้น ขึ้นอยู่กับนิสัยของเด็กแต่ละคน บางคนกินเร็ว บางคนกินช้า แต่ถ้าช้าเกินไป อย่างกว่าจะกินหมดแต่ละมื้อ ต้องเสียเวลาป้อนเป็นชั่วโมงละก็ แปลว่าเด็กไม่ได้ชอบอาหารนั้น หรือไม่ก็เพราะเขายังไม่หิวจริงๆ ถ้าคุณแม่ป้อนอาหารให้เขากินครึ่งชั่วโมงแล้ว ก็ไม่ควรป้อนต่อไปอีก เพราะนอกจากจะเสียเวลาเปล่าๆ แล้ว ยังทำให้เขาเคยชินกับการใช้เวลารับประทานอาหารมื้อละนานๆ จนติดเป็นนิสัยที่แก้ยาก

สนุกกับอาหารหลากหลาย

เด็กในวัยนี้ เริ่มรับประทานอาหารได้หลายชนิด ดังนั้น เพื่อช่วยเขาเรื่องการเรียนรู้รสชาติ ควรให้เขาได้ลองรับประทานอาหารหลายๆ อย่าง ไม่ใช่แค่ข้าวตุ๋น ที่ใส่ทั้งหมด ตับ ผัก รวมๆ กันอยู่ทุกมื้อไป แต่ไม่ว่าจะให้เขารับประทานอะไรขอสำคัญอยู่ที่การปรุง ต้องสะอาด และรสชาติที่ไม่จัดเกินไป

เมื่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าเจ้าตัวเล็กรู้จักการเคี้ยวดีพอ หรือเคี้ยวอาหารได้เก่งแล้ว ก็ได้เวลาที่จะให้เขาได้ทดลองรับประทานอาหารที่หลากหลายแล้วละค่ะ เพื่อให้เขาได้เรียนรู้ถึงลักษณะของอาหารที่ต่างกัน โดยเฉพาะในเรื่องความเหนียวที่มากน้อยไม่เท่ากัน จะช่วยให้เขารู้จักพัฒนาความสามารถในการควบคุมการเคี้ยวและการกลืนให้สัมพันธ์กันได้ เขาจะค่อยๆ เรียนรู้วิธีการจัดการกับอาหารแต่ละอย่าง เช่น เวลากินไข่ตุ๋นเขาไม่ต้องเคี้ยวนาน แต่เวลากินเนื้อสัตว์จะต้องใช้เวลาเคี้ยวนานและต้องออกแรงมากกว่า

แสดงแบบ : ด.ญ. ปารวณ สุขภาคกิจ

