

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 ยังทำให้เขาเคยชินกับการใช้เวลารับประทานอาหารมีเวลานานๆ 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 เวลากินชิ้นเขาไม่ต้องเคี้ยวนาน แต่เวลากินเนื้อสัตว์จะต้องใช้เวลาเคี้ยวนานและต้องออกแรงมากกว่า

แสดงแบบ : ด.ญ. ปารวดี สุขภาคกิจ

