

ฝึกเด็กให้กินผักกันเถอะ

ผศ.ดร. วันทนี เกียรติยศ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

การที่เด็กไม่ชอบกินผักอาจเป็นเพราะผักมีรสชาติไม่อร่อย จืดชืด หรือบางชนิดก็มีรสฝาด ขม การที่จะทำให้เด็กชอบกินผักควรหัดกันตั้งแต่เป็นเด็กทารก โดยเริ่มตั้งแต่เด็กมีอายุ 6 เดือน โดยคุณพ่อคุณแม่ควรให้เด็กเริ่มกินผักไปพร้อมกับอาหารอื่นๆ เพื่อให้เด็กคุ้นเคยกับการกินผัก ไม่แปลกกลืนแปลกรส ผักที่เตรียมสำหรับเด็ควัยนี้ ควรต้มให้เปื่อยหรือจะใช้วิธีการบดหรือยีให้ละเอียด การต้มเคี่ยวให้ผักเปื่อย ไม่ควรใส่น้ำมาก และควรนำน้ำต้มผักนั้นมาใช้ด้วย เพราะวิตามินและแร่ธาตุจะอยู่ในน้ำต้มผัก จึงไม่ควรทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ ครั้งแรกที่ทำให้เด็กกินผัก ควรเริ่มจาก 1 ช้อนชา แล้วจึงค่อยๆเพิ่มเป็น 1-2 ช้อนโต๊ะ แล้วเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนถึง 1/4 ถ้วย การเริ่มให้อาหารผักสุกบดและผลไม้บดกับเด็กทารก ควรเริ่มจากการให้ผักก่อนเพื่อไม่ให้เด็กติดรสหวานของผลไม้จนปฏิเสธผัก

เลือกผักให้เหมาะกับวัยของเด็ก ครั้งแรกที่ทำให้เด็กกินผักควรเริ่มจากผักใบเขียว ผักที่มีกากน้อย เช่น ใบตำลึง ใบผักโขม ใบผักบุ้ง ฟักทอง ซึ่งมีรสกลางๆ ไม่ขมหรือเฝื่อน เพราะจะทำให้เด็กขยาดการกินผักตั้งแต่ครั้งแรก โดยให้ผักและผลไม้ชนิดใหม่ ๆ กับเด็กครั้งละ 1 ชนิด สัปดาห์ละ 1 อย่าง เพื่อให้เด็กปรับตัวให้คุ้นกับรสชาติและเนื้อสัมผัสของอาหาร ผักจำพวกกะหล่ำดอก กะหล่ำปลี ควรให้เมื่อเด็กอายุประมาณ 10 เดือน หรือ 1 ขวบขึ้นไป เนื่องจากผักประเภทนี้เมื่อกินแล้วอาจเกิดแก๊ซทำให้ท้องอืดหรือเสียดท้องได้ หากเป็นผักประเภทหัวและราก เช่น หัวไชเท้า หอมใหญ่ ถั่วงอก รวมถึงบวบและผักอื่นๆ ควรเริ่มให้เมื่อเด็กอายุ 3-4 ขวบ ซึ่งคุ้นเคยกับผักดีแล้ว ผักที่นำมาประกอบอาหารให้เด็กควรเลือกผักที่สดใหม่ และเป็นผักที่หาได้ในท้องถิ่น และคำนึงถึงความปลอดภัยปลอดสารพิษเป็นหลัก โดยควรล้างผักให้สะอาด

เมื่อเด็กเริ่มเคี้ยวได้หรือเป็นระยะที่เริ่มให้อาหารแข็งได้ ควรเริ่มให้ผักที่ผ่านการต้มหรือลวกให้สุก ซึ่งจะทำให้ผักนิ่มและมีรสชาติดีขึ้น อาจหั่นผักเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใสลงไปลงในน้ำแกงหรือผสมลงไปในการอาหารอื่น ๆ ก็ได้ สำหรับเด็ก 2-3 ขวบขึ้นไปสามารถกินได้ทั้งผักสดและผักสุก ผักสดอาจเลือกผักที่ออกรสหวานเล็กน้อย และมีสีที่น่าสนใจ เช่น แครอท แตงกวา มะเขือเทศ นำมาหั่นเป็นแท่งที่เด็กสามารถใช้มือจับกินเองได้ ถ้าเป็นผักใบอาจจะต้องลวกเพื่อให้นิ่มและมีรสออกหวาน เช่น ผักกาด กะหล่ำปลี ผักบางชนิดต้องต้มก่อน เช่น ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน

ถ้าเป็นเด็กที่โตเกินระยะการเรียนรู้อาหารใหม่ ๆ อาจต้องมีการดัดแปลงผักให้มีรสชาติ รูปร่าง สีที่น่าสนใจมากขึ้น เช่น นำแครอท ถั่วงอก พั่นด้วยใบกะหล่ำปลี หั่นเป็นท่อน แล้วนำไปนึ่ง หรือนำมาตากแห้งเป็นหน้าตาของสัตว์หรือการ์ตูนที่เด็กชอบ เป็นต้น ถ้าเด็กปฏิเสธผักในมื้อนี้ ลองให้ใหม่ในมื้อถัดไปคู่กับอาหารที่

เด็กชอบ ในแต่ละมื้อควรมีผักหลาย ๆ อย่างให้เด็กเลือกกินได้เองตามปริมาณที่ต้องการ นอกจากนี้ควรกินอาหารร่วมกับเด็กและชักชวนให้กินผักด้วยกัน

ปัญหาหนึ่งของเด็กที่ไม่ยอมกินผักนั้น ส่วนหนึ่งมาจากการที่คุณแม่หรือผู้เลี้ยงดูไม่หัดให้กินผักตั้งแต่ยังเล็ก และอีกส่วนหนึ่งจากการที่คุณแม่ไม่ค่อย (หรือไม่เคย) ให้เด็กกินผักต้มเปล่าๆ เป็นกับข้าว แต่ใส่ผักผสมลงในข้าวตุ๋นตลอดมา ทำให้เด็กไม่คุ้นเคยกับรสชาติของผักล้วนๆ เมื่อคุณแม่ป้อนผักจึงเอาลิ้นคุณออกมาหมด การสร้างความคุ้นเคยให้เด็กกินผัก อาจเริ่มต้นด้วยน้ำซุปรสๆ แล้วเพิ่มเนื้อผักนุ่มๆ หวานๆ ลงไป เช่น ฟัก ตำลึง ผักกาดขาว หรืออาจทำผักชุบแป้งทอดให้เด็กๆ กินเล่น หรือการผัดผักหั่นชิ้นเล็กกับน้ำมันหอย (ใส่เพียงเล็กน้อยพอให้มีรสชาติ) ให้เด็กๆ กินแกล้มกับของชอบ ก็จะช่วยให้เด็กคุ้นเคยกับการกินผักได้ การหั่นผักเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วผสมเข้ากับเมนูอาหารที่ลูกชอบหรือกินเป็นประจำก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กกินผักได้ พอเด็กเริ่มกินผักได้จึงเริ่มขยับไปเป็นผักสดต่อไป

การจัดอาหารผักไว้บนโต๊ะอาหารบ่อยๆ แล้วชักชวนให้เด็กลองทีละน้อยโดยไม่บังคับเป็นสิ่งที่จะช่วยได้ **ทุกมื้ออาหารต้องมีผักให้เด็กเลือกกิน** สำหรับเด็กแล้ว การทำเป็นตัวอย่างและการชมเชยลูกว่าเก่งที่กินผักจะได้ผลกว่า คุณพ่อคุณแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีกับลูกก่อน เพราะลูกจะสังเกตและจดจำพฤติกรรมต่างๆ จากคุณพ่อคุณแม่ หากคุณพ่อคุณแม่ไม่กินผัก ลูกก็จะคิดว่าการกินผักเป็นสิ่งไม่จำเป็น ดังนั้นจึงควรกินผักให้ลูกเห็นเป็นประจำ ในระหว่างที่กินผักก็อาจแสดงสีหน้าท่าทางให้เด็กเห็นว่า “ผักอร่อย!” เพิ่มเข้าไปด้วย

การให้ลูกเป็นคนเลือกผักเวลาไปจ่ายกับข้าวจะช่วยให้ลูกอยากกินผักที่เป็นคนเลือกเอง และเมื่ออยู่ที่บ้านก็อาจให้เด็กมีส่วนร่วมในการเตรียมอาหารด้วยกิจกรรมง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ เช่น การเอาผักออกจากถุง การช่วยเด็ดใบผัก การล้างผัก เป็นต้น ถ้าเป็นไปได้การปลูกผักกินเองที่บ้าน เช่น การเพาะถั่วงอก การปลูกมะเขือเทศ เด็กจะรู้สึกมีส่วนร่วม และอยากกินผักที่ปลูกเอง รวมทั้งลองหาสูตรวิธีการทำอาหารจากผักหลายๆ แบบ เพื่อให้เกิดความหลากหลาย ผักหลายชนิดจะมีรสชาติต่างกันไปตามวิธีการปรุง

ฝึกเด็กให้กินผักถูกช่วงเวลา จะทำให้เด็กกินผักได้มากขึ้น และมีสุขภาพที่ดี