

การจัดการข้อมูลและความรู้ (Data Management & Knowledge Management)

สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

เรื่อง แนวทางการปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในเด็กปฐมวัย

นางสาวอภิญญา เกตุวงศ์

นักโภชนาการ

1. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน

เด็กควรกินอาหารให้เหมาะสมตามช่วงวัย ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอ เพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย ปัญหาเกี่ยวกับการกินอาหารในเด็กถือเป็นเรื่องที่ได้พบได้ปกติ โดยเฉพาะในช่วงปฐมวัย ปัญหาการกินในเด็กที่พบบ่อย เช่น ปัญหาเด็กกินยาก เลือกกิน ไม่ยอมกินข้าว เบื่ออาหาร กินข้าว อมข้าว เป็นต้น

จากการสังเกตการกินอาหารของเด็กปฐมวัย พบว่า ยังมีเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับการกินอาหาร ปัญหาการกินในเด็กสามารถป้องกันได้ด้วยการฝึกให้เด็กมีสุขนิสัยการกินที่ดีตั้งแต่แรก โดยฝึกฝนให้เด็ก มีระเบียบวินัย ให้เด็กช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้นเรื่อยๆ ตามวัย และรับผิดชอบในการกินอาหารของตัวเอง แต่สำหรับเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับการกินแล้วนั้น เพื่อให้เด็กกลุ่มนี้มีพฤติกรรมกินที่ดีขึ้น พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กควรสร้างทัศนคติที่ดีต่อการกินให้แก่เด็ก เสริมสร้างวินัยการกินที่ดี การปรับสิ่งแวดล้อม กิจกรรมประจำวัน รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติของพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กต่อการกินของเด็ก

2. วิธีดำเนินการแก้ไข

1) แนวทางการปรับพฤติกรรมกรรมการกินอาหารในเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับการกิน

1. ปรับตารางกิจวัตรประจำวันให้กินและนอนเป็นเวลา ไม่นอนคร่อมมื้ออาหาร
2. งดกิจกรรมที่เด็กชื่นชอบมากๆ ก่อนมื้ออาหาร เพราะเด็กจะติดเล่นและไม่ยอมกิน
3. กำหนดกฎเกณฑ์สำหรับมื้ออาหารให้เด็กปฏิบัติ เช่น นั่งอยู่บนเก้าอี้จมน้ำ ใช้ช้อนตักอาหาร ห้ามบ้วนอาหาร เป็นต้น รวมทั้งงดสิ่งบันเทิงที่ดึงดูดความสนใจบนโต๊ะอาหาร ไม่ว่าจะเป็นของเล่น ตุ๊กตา และหน้าจอบททุกชนิด
4. ตักอาหารให้เด็กในปริมาณที่เหมาะสมกับเด็ก ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป
5. ควรให้เด็กฝึกกินอาหารเอง อาจจะไม่สะอาดบ้าง แต่จะช่วยให้เด็กกินอาหารได้มากขึ้น
6. จำกัดเวลาในการกิน มื้ออาหารไม่ควรเกิน 30 นาที เมื่อหมดเวลาที่กำหนด ก็ให้เก็บจานอาหารแม้ว่าเด็กจะกินได้ไม่มากก็ตาม แล้วบอกว่าหมดเวลาแล้ว
7. เพิ่มความอยากอาหาร โดยการงดอาหารอื่นระหว่างมื้อ โดยเฉพาะนมหรือผลไม้ที่มีรสหวาน และขนมหวาน มื้อว่างควรห่างจากมื้ออาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ระหว่างนั้นไม่ให้กินอาหารอื่น ยกเว้น น้ำเปล่า เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กรู้สึกหิวตามมื้ออาหาร

2) พฤติกรรมของพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กบนโต๊ะที่ควรจะเป็น ดังนี้

1. สร้างบรรยากาศที่ดีในการกินอาหาร ไม่ตึงเครียด ไม่กดดันหรือบังคับให้เด็กกิน ไม่โกรธหรือแสดงอารมณ์ไม่ดีใส่เมื่อเด็กไม่ยอมกินอาหาร
2. ไม่ตีดลนบนเด็กด้วยอาหารที่เด็กชื่นชอบ โดยเฉพาะเป็นรางวัลเมื่อเด็กยอมกินอาหารที่พ่อแม่ต้องการให้กิน เช่น หากกินบร็อคโคลี่หมดแล้วจะได้กินไอศกรีม
3. ไม่หยุดเสิร์ฟอาหารบางชนิด เพียงเพราะเด็กไม่ชอบหรือเลือกที่จะไม่กิน โดยเฉพาะอาหารชนิดใหม่ๆ ถึงไม่กินก็ควรได้เห็น ได้เรียนรู้ ได้สัมผัส และได้ลองชิม

4. การเริ่มอาหารชนิดใหม่ต้องเริ่มทีละน้อย พยายามให้ลองซ้ำๆ ในเด็กบางคนอาจต้องลองให้ซ้ำๆ ถึง 10 -15 ครั้ง กว่าที่ยอมกินอาหารชนิดนั้นๆ พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรเด็กกินอาหารชนิดใหม่ให้เด็กดู โดยแสดงให้เห็นว่าอร่อยมาก เด็กบางคนจะขอชิมเอง

5. พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กควรทำตัวเป็นแบบอย่าง โดยการกินอาหารนั้นด้วยท่าทีที่แสดงความชอบ

6. ชื่นชมเด็กที่สามารถกินอาหารได้ด้วยตนเอง หรือเมื่อเด็กกินอาหารชนิดใหม่ๆ แต่ห้ามติดสินบนด้วยรางวัลหรืออาหาร

7. ต้องสม่ำเสมอในการฝึก ไม่สลับไปมา เช่น บางวันให้กินเอง บางวันพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กป้อนให้ บางวันดู บางวันใจดี ดังนั้นควรทำความเข้าใจกับสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ เพื่อให้ฝึกไปในทางเดียวกัน ไม่ใช่พ่อแม่ป้อนข้าวให้ แต่แม่ให้ลูกกินเองทำให้เด็กเกิดความสับสนได้

อ้างอิง :

1. ผศ. นพ.วรวิฒิ เชยประเสริฐ. หนังสือเลี้ยงลูกให้กินง่าย แก่ไขเด็กกินยาก
2. พญ.วรวรรณ จงสง่าวิทยาเลิศ. บทความ ปัญหาการกินในเด็ก (Feeding problems in children). สถาบันราชานุกูล ,กรมสุขภาพจิต
3. โรงพยาบาลศิริรินทร์. บทความทางการแพทย์ เด็กกินยาก (Picky eaters)