

# เมื่อ **ลูก** กินยาก

ติดขนม - ติดขวดนม - ขอนอมข้าว

## จะทำอย่างไรดี?



“เด็ก” คำสั้นๆ เพียงพยางค์เดียว แต่มีอะไรหลายอย่างที่สามารถบรรยายแสดงถึงคำๆ นี้ได้เป็นอย่างมาก

“เด็ก” หากกล่าวถึงบริบทเกี่ยวกับอาการปฏิกิริยาที่พบเจอ หลายคนก็มักจะบอกว่า ..ชน ..ดื้อ ..ซี้เล่น ..หรือจะอะไรอีกมากมายก็แล้วแต่ คนเป็นพ่อเป็นแม่ก็มักจะหัวปั่นซิกกะแลตกับการเลี้ยงดูเขากันอยู่เสมอ

ผมเองได้พูดคุยกับ **อาจารย์แพทย์หญิงอรพร ดำรงวงศ์ศิริ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล** เกี่ยวกับปัญหาการกินที่พบบมากในเด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็กตั้งแต่ 1-3 ขวบ ซึ่งเป็นวัยที่รักอิสระ รักการเล่น ชอบเรียนรู้ และเลียนแบบ ปัญหาการกินในพวกเขา ไม่ว่าจะเป็น การกินยาก กินช้า อมข้าว กินแต่ขนม ไม่กินผัก คอถ่ม Surrounding ฉบับนี้ คุณพ่อคุณแม่ต้องไม่พลาด มาร่วมไขปัญหากันว่าทำไมพวกเขาถึงมีพฤติกรรมแบบนั้น และจะมีวิธีการแก้ไขอย่างไร



อ.พญ.อรพร ดำรงวงศ์ศิริ  
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

## ปัญหาการกินที่พบได้ในเด็กมีอะไรบ้าง ??

**อ.พญ.อรพร:** ปัญหาที่พบบ่อยมักจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับความไม่สมดุลของการกิน เช่น กินเยอะเกินไปจนอ้วน หรือกินน้อยเกินไป รวมทั้งกินยากก็จะทำให้ตัวเล็กหรือมีภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม ส่งผลให้มีการขาดสารอาหารและอาจมีผลกระทบต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต

## เด็กกินยากเป็นเพราะอะไร ??

**อ.พญ.อรพร:** พวกเขามักจะหวั่นแต่เล่น ไม่ยอมกิน อมข้าว คายข้าว หรือว่ากินจุกจิก กินไม่เป็นมือ หลากๆ คนก็จะมีปัญหาการกินช้าร่วมด้วย เมื่อกินยาก-กินช้า พ่อแม่ก็จะเครียด แล้วเด็กก็จะเครียดตาม ทำให้รู้สึกว่าการกินช้าไม่ใช่สิ่งที่ทำแล้วมีความสุข ทำให้เป็นวงจรการกินยาก การแก้ไขเบื้องต้นจะต้องเริ่มที่พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูก่อน พ่อแม่จะเป็นคนจัดการเรื่องอาหารเพื่อให้เขาได้รู้จักการกินด้วยตนเองและให้รู้ว่าควรกินอย่างไร ต้องทำให้เด็กรู้ว่าถึงเวลาอาหารแล้ว และต้องสร้างบรรยากาศการกินอาหารที่ดีให้กับเด็ก เช่น กินข้าวด้วยกันพร้อมกับครอบครัว มีใครมากินด้วย หรือคอยช่วยเหลือการกินให้กับเขา เมื่อเด็กกินอาหารได้ดี ก็ปรบมือหรือให้คำชม ก็จะทำให้เด็กมีความอยากกินมากขึ้น นี่คือนิสัยที่พ่อแม่จะทำให้ได้

## ส่วนตัวมีวิธีการสร้างบรรยากาศการกินอย่างไร ??

**อ.พญ.อรพร:** เด็กจะกินได้ ต้องมีความหิวก่อน แล้วจะทำอย่างไรให้เด็กหิว ก็จะต้องเว้นเวลาของอาหารในแต่ละมื้อให้เหมาะสม ไม่กินจุกจิกระหว่างมื้อ เพราะจะทำให้ไม่หิว เมื่อไม่หิว เขาก็จะไม่พร้อมที่จะกิน ต่อมาต้องมีเพื่อนกิน คือให้มีคนอื่นกินอยู่ด้วย ถ้าปล่อยให้เขากินคนเดียว บางทีเขาก็จะเหงา ก็ทำให้กินไม่ลง กินไม่อร่อย แนะนำว่าในเด็กอายุ 1 ขวบขึ้นไป ซึ่งสามารถกินอาหารได้ใกล้เคียงกับผู้ใหญ่แล้ว ควรเปิดโอกาสให้นั่งกินร่วมโต๊ะกับพ่อแม่ได้ เด็กวัยนี้จะมีการเลียนแบบพฤติกรรมผู้ใหญ่ เมื่อเห็นพ่อแม่กิน ก็จะกินตาม

การสร้างบรรยากาศการกินที่ดีอีกอย่างก็คือ พ่อแม่หรือคนที่กินด้วยกัน หรือคนที่ป้อน ไม่ทำหน้ายักษ์ใส่ ไม่ดุ ไม่อารมณ์เสียใส่เขา ไม่ใช่พ่อไม่กินปุ๊บก็ดุหรือต่อว่าเขา หรือบางครั้งก็จะพยายามยัดเข้าปากให้เด็ก พยายามเอาช้อนมาจ่อที่ปาก พ่อไม่ยอมอ้าปาก ก็มาบีบปากบังคับกิน เหล่านี้จะเป็นการทำลายบรรยากาศการกิน เด็กก็จะรู้สึกเลยว่าการกินของเขาไม่มีความสุข ก็เป็นเหมือนกับสงครามการกิน ตรงกันข้าม หากพ่อแม่ทำให้บรรยากาศการกินเป็นช่วงเวลาแห่งความสุข เด็กจะรู้สึกอยากกินอาหารและให้ความร่วมมือมากขึ้น สุดท้ายก็คือ การทำให้เวลามื้ออาหารเป็น

ช่วงเวลาของการกิน ไม่ใช่การเล่น เด็กมีความสนใจรอบด้าน หากกำลังกินอาหารอยู่ มีคนเอาของเล่นมาเล่นอยู่ข้างๆ ก็จะลงไปเล่น ไม่ยอมกิน หรือการเปิดโทรทัศน์ขณะกินอาหาร อาจทำให้ความสนใจของเด็กไปอยู่ที่โทรทัศน์มากกว่า ไม่ยอมกินข้าว ดังนั้น บรรยากาศการกินอาหารที่ดี ควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมาดึงดูดความสนใจของเด็กออกจากอาหารทำให้เขาได้มีสมาธิอยู่กับอาหารมากขึ้น ถ้าเด็กอยากเล่นอาจจะให้เด็กมาเล่นกับอาหารมากขึ้น เช่น การเล่นตักข้าว ตักน้ำซุ๊ป จะหกเลอะเทอะบ้างก็ไม่เป็นไร



## หลายครอบครัวจะมีขนมติดบ้าน ไม่ว่าจะเป็นขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ มีคำแนะนำอย่างไรบ้าง ??

**อ.พญ.อรพร:** พ่อแม่ผู้ปกครองต้องเป็นคนคอยดูแล ถ้าเป็นไปได้จะต้องไม่มีของหวานหรือขนมกรุบกรอบไว้ติดบ้าน ถ้าเขาไม่เห็น เขาก็จะไม่ได้เรียกร้องที่จะกิน ที่สำคัญพ่อแม่ก็ไม่ควรกินเป็นตัวอย่าง นอกจากนั้น เราต้องไม่สร้างให้เขาติดรสชาติ โดยเฉพาะความหวานหรือความเค็ม เลือกอาหารว่างที่มีคุณค่าทางสารอาหาร และมีรสชาติไม่หวานหรือเค็มมากนัก รวมไปถึงอาหารมื้อหลัก ต้องเลือกอาหารที่ไม่มีการปรุงรสจัดเกินไป สำหรับรสหวานจะมีปัญหามาก การกินอาหารรสหวานจะทำให้หิ้มไม่รู้สึกริว อาจทำให้เด็กที่กินยาก กินอาหารได้น้อยลง มีอาหารในแต่ละมื้อ แนะนำว่าควรมีผักเป็นส่วนประกอบในทุกมื้อด้วย เพราะเป็นหนึ่งในอาหารหลัก 5 หมู่ แม้ว่าเด็กหลายคนจะไม่ชอบกินผัก ก็ไม่ควรจะทำอาหารที่ไม่มีผักเลยให้เด็กกิน บางคนอาจแอบใส่ผักลงไป ในอาหาร ถ้าเขาจะเขี่ยออกก็ไม่เป็นไร การมีผักเป็นส่วนประกอบของอาหารทุกมื้อ เป็นการทำให้เด็กเรียนรู้ว่า ผักเป็นอาหารที่ต้องกิน ที่สำคัญ พ่อแม่ ต้องกินผักเป็นตัวอย่างให้เด็กเห็นด้วย สักวันเขาก็จะกินผักเอง

## ควรจะให้เด็กกินข้าวตั้งแต่กี่ขวบดี ??

**อ.พญ.อรพร:** เด็กจะเริ่มกินอาหารตั้งแต่อายุ 6 เดือน ซึ่งในช่วงอายุนี้ ยังกินนมเป็นหลัก เริ่มกินอาหารได้บ้าง แต่อาหารควรประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ แต่จากการสำรวจมื้ออาหารแรกๆ ของเด็กไทย ก็คือ ข้าวบดเปล่าๆ รองลงมาคือ ก๋วยเตี๋ยวบดเปล่าๆ และอาหารเด็กกึ่งสำเร็จรูปที่เอามาละลายน้ำ ซึ่งอาจจะทำให้เด็กได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน ถ้าเป็นไปได้ แนะนำให้พ่อแม่ทำอาหารให้ลูกเอง เราสามารถกำหนดได้ว่าจะให้ลูกกินอาหารประเภทใดบ้าง มีส่วนประกอบครบทั้งประเภทข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนให้มีความหลากหลาย และไม่จำเป็นต้องมีการปรุงรสใดๆ ให้เด็กจะเริ่มเรียนรู้และคุ้นเคยรสชาติอาหารแบบธรรมชาติตั้งแต่แรก จะได้ไม่เป็นสิ่งแปลกอะไรสำหรับการกินของเขาเมื่อโตขึ้น

## แล้วเด็กติดนมจะทำอย่างไร ??

**อ.พญ.อรพร:** ในเด็กที่อายุเกิน 1 ขวบแล้ว การให้นมจะไม่ใช่อาหารหลักอีกต่อไป เด็กจำเป็นต้องได้รับอาหาร 3 มื้อ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน การงดกินนมมากเกินไป จะทำให้หิ้ม ไม่ยอมกินข้าว บางคนกินแต่นมแต่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรืออ้วน แต่อาจมีการขาดสารอาหารได้ เด็กบางคนกินนมแต่ไม่กินข้าว จนผอม น้ำหนักน้อย ก็จะมีการขาดสารอาหารเช่นกัน เด็กที่กิน 1 ขวบ ไม่ควรกินนมเกิน 20-24 ออนซ์ต่อวัน เทียบง่ายๆ ก็คือเท่ากับนม 3 แก้วต่อวัน



สาเหตุที่เด็กบางคนกินนมมากๆ เนื่องมาจากการติดขวดนม มีความสุขที่จะได้ดูดขวดนมมากกว่าการกินข้าว จึงแนะนำให้เลิกขวดนมตั้งแต่ขวบครึ่ง หรืออย่างช้าไม่เกิน 2 ขวบ คือเดินได้เมื่อไหร่ โยนขวดนมทิ้ง แต่เดี๋ยวนี้ จะเห็นเด็ก 3 - 4 ขวบ เดินถือขวดนมดูด นั่นจะทำให้เขาติดดูดจนกระทั่งกินนมเยอะเกินไป ทำให้ไม่กินข้าว

## เด็กอมข้าว อีกปัญหาที่พบได้มาก ??

**อ.พญ.อรพร:** พฤติกรรมอมข้าว อาจจะเป็นผลที่เกิดจากสงครามมื้ออาหาร พ่อเด็กเริ่มอึดหรือเริ่มไม่ยอมกินแล้ว แต่ผู้เลี้ยงหรือพ่อแม่ยังพยายามจะป้อนเขาต่อ การอมข้าวจะเป็นวิธีเดียวที่จะไม่มีใครสามารถป้อนข้าวเข้าไปในปากเขาได้อีก เหมือนเป็นการชนะสงครามย่อยๆ เมื่อพ่อแม่พยายามจะเอาช้อนมาจ่อที่ปากให้กิน เด็กก็จะยิ่งอม ทำไปเรื่อยๆ อาจจะติดเป็นนิสัยการอมข้าวได้ การป้องกันก็คือ ถ้าเกิดเด็กเริ่มไม่ยอมกินแล้ว พ่อแม่อาจต้องทำใจยอมรับกับการพ่ายแพ้ สงครามมื้ออาหารในมือนั้น อย่าพยายามใช้ช้อนจ่อปากป้อนข้าวต่อไป เพราะถึงจะป้อนเข้าไปได้ เด็กก็จะคายทิ้งเพราะเขาไม่ยอมกิน ส่วนในเด็กที่ติดนิสัยอมข้าวไปแล้ว ก็ไม่ควรจี้เวลากินว่ากินเร็วๆ เคี้ยว แต่ให้เขากินอาหารด้วยตัวเอง โดยเรากำหนดเวลามื้ออาหารไว้ และอาจให้คำชมเชยในมือที่กินอาหารได้ดี



## แล้วถ้ากินไปด้วย เล่นไปด้วย จะมีปัญหาไหม ??

**อ.พญ.อรพร:** พฤติกรรมการกินที่ดี ต้องไม่เล่นไปกินไป เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ฉลาด ชุกชอน พร้อมจะเล่นอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว เมื่อถึงเวลากินก็จะเล่น หน้าที่กินกลายเป็นหน้าที่ของคนป้อน และจะกลายเป็นว่าต้องมีคนป้อนให้ตลอด เมื่อถึงวัยที่เขาควรจะกินเองได้แล้ว เขาก็จะไม่กิน จะต้องให้ป้อนตลอดเมื่อโต วิธีการที่จะแก้ไขได้ก็คือ การดึงความสนใจของเด็กมาเล่นบนโต๊ะอาหารให้มากขึ้น การเล่นที่เกี่ยวกับการกินอาหาร เช่น การหยิบจับอาหารที่มีสีสันต่างๆ หรือการใช้ช้อนส้อมตักอาหารเล่น รวมไปถึงการตักข้าวกินเอง ซึ่งอาจจะหกเลอะเทอะบ้าง แต่ทำให้เขามีความสุขกับมื้ออาหารได้ พ่อแม่จะคอยดูแลเรื่องความสะอาดบนโต๊ะอาหารหลังจากปล่อยให้เขาเล่นไป เด็กบางคนไม่มีความสุขบนโต๊ะอาหาร เพราะไม่มีโอกาสได้เล่นอาหารเหล่านี้ ทำอะไรหกเลอะเทอะ พ่อแม่คอยห้ามเขาอยู่ตลอดเวลา เขาก็จะรู้สึกที่ไม่สนุกอะไรเลย เดียวแม่ก็ว่าอีก



..ถึงแม้ว่า “เด็ก” จะซน จะดื้อต่อพ่อแม่อย่างไร  
ความรักที่มีให้ทั้งการสรรหาอาหารที่ดีมาคอยป้อนให้กับเขา  
หาสิ่งต่างๆ ให้เขาได้เรียนรู้ ได้มีพัฒนาการต่อวัยอย่างเหมาะสม  
จะเป็น “เกราะป้องกัน” ที่ดีให้แก่เขา และหากเขาอยาก  
ผมเองก็เชื่อเหลือเกินว่า..คุณพ่อคุณแม่จะผ่านปัญหานี้ไปได้ด้วยดี  
ด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง..

