สอนลูกกินผัก

โพสต์เมื่อ ก.พ. 23, โพสต์โดย แม่น้องอัยย์ หมวดหมู่ การเลี้ยงลูก

(function() { var po = document.createElement('script'); po.type = 'text/javascript'; po.async = true; po.src = 'https://apis.google.com/js/plusone.js'; var s = document.getElementsByTagName('script')[0]; s.parentNode.insertBefore(po, s); })(); (adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({ google_ad_client: "ca-pub-8026950304384140", enable_page_level_ads: true });

เมื่อคุณแม่น้องกานต์ทำบล็อกขึ้นมาให้พวกได้มาแบ่งปันประสบการณ์ความรู้ต่างๆ แม่น้องอัยย์พยายามคิดว่าจะเข้ามาเล่าเรื่องราวอะไรดี
มานึกได้ตอนทำกับข้าวให้ลูกชาย เพราะมักมีคนถามว่าทำไมน้องอัยย์กินผักเก่ง ช่วยบอกวิธีหน่อยอยากให้ลูกกินผักได้บ้าง
จึงคิดได้ว่าน่าจะเล่าประสบการณ์ในการสอนให้ลูกกินผักดีกว่า

น้องอัยย์เป็นเด็กชอบกินผัก กินได้ทั้งผักดิบผักสุก แม้แต่ผักที่มีกลิ่นฉุนก็สามารถกินได้ แต่ไม่ใช่ว่าจะชอบไปซะทุกชนิดนะคะ มีผักบางชนิดที่ไม่ค่อยชอบ
ก็จะกินได้แต่น้อยหน่อย หรือบางอารมณ์ที่กินไปได้แค่ไม่กี่คำจอดก็มีบ้างบางครั้ง ทั้งที่เป็นผักที่ชอบ ซึ่งกรณีนี้น่าจะเป็นเพราะแม่ทำไม่อร่อยเองแหละคะ
พอมีคนมาถามวิธีสอนให้ลูกกินผักแม่น้องอัยย์ก็นึกไม่ออกคะว่าใช้เทคนิควิธีการอะไร ได้แต่ตอบไปว่าเรามีความมุ่งมั่นที่จะให้ลูกกินผักให้ได้มาตั้งแต่ต้น
เวลาทำอาหารให้ลูกจะต้องมีผักด้วยทุกครั้งทำอย่างนี้มาตั้งแต่ตอนลูกอายุ 6 เดือน ที่เริ่มกินอาหารได้นั่นละคะ โดยเริ่มจากผักที่ไม่มีกลิ่น
เมื่อลูกโตขึ้นค่อยๆแทรกผักที่มีกลิ่นลงไปในอาหาร ซึ่งน่าเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ลูกคุ้นกับกลิ่นของผัก และผู้ใหญ่ในบ้านเองก็กินผักกันอยู่แล้วลูกเห็นก็กินตาม
เมื่อลูกโตขึ้นมาหน่อยทุกครั้งที่ทำอาหารให้ลูกจะยอมเสียเวลาหั่นผักให้เป็นชิ้นเล็กเพื่อง่ายต่อการเคี้ยวหรือตักเข้าปาก
และใช้สีของผักให้หลากหลายเพื่อให้ลูกอยากกิน เมื่อไปกินก๋วยเตี๋ยว แม่น้องอัยย์จะไม่สั่งก๋วยเตี๋ยวเด็กให้ลูกคะ สั่งเหมือนผู้ใหญ่เลยแต่ไม่ใส่พริก
กินโจ๊กก็จะแอบโรยชิงด้วยเล็กน้อยคะให้เขาคุ้นกลิ่นเดียวนี้ลูก 5 ขวบกินโจ๊กใส่ขิงได้สบายคะ โชคดีที่น้องอัยย์เป็นบ้ายอ
อย่างวันไหนที่เขาเจอผักที่ไม่ค่อยชอบแม่น้องอัยย์ก็จะยอเขาหน่อย บางครั้งก็บอกถึงประโยชน์ของผักชนิดนั้นกินแล้วดีอย่างไร
เท่านั้นคะยอมกินทันทีเลยแต่อาจไม่มากมายอะไร เท่านี้คนเป็นแม่ก็ปลื้มใจว่าลูกได้รับสารอาหารครบถ้วน

ที่เล่ามาเป็นประสบการณ์ของตนเองที่ใช้กับลูกถูกผิดอย่างไรก็แนะนำกันได้คะ และแม่น้องอัยย์ขอเป็นกำลังใจให้คุณแม่ที่กำลังพยามสอนให้ลูกกินผัก
ขอให้ใจเย็นค่อยเป็นค่อยไป อาศัยความคุ้นเคยอีกไม่นานต้องสำเร็จแน่ๆคะ

แท็ก: ไม่ระบุคำค้นหา

Powered by EasyBlog for Joomla!