

# ฝีมือ อร่อย ของ หนู

บริษัท รัตนาบหัตถ์นะ



คำอธิบาย



มือร้อย  
ของหนู



www.love2b.com



# มือร้อย ของหนู

สูตรอาหาร igrinis รัตนามหัทธนะ  
สตีลิ่ง ดุจฤดี ชมบุญ, วันวิสาข รมีเงิน  
ภาพ กรดัก ซอยศิริโสภณ, ชุสีภรณ์ พานนิลา



# บื้อร่อยของหนู

ISBN 978-616-284-564-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2557

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม ราคา 295 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด  
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์ ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์  
ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณีย์ พงษ์พันธ์

บรรณาธิการและสูตรอาหาร กรณิศ รัตนามัทธนะ

ทดสอบอาหาร วันฉัตรดา บำรุงรัมย์, ปิ่นทาทา จตุรพิตร

บรรณาธิการต้นฉบับ สิริวิทย์ บางสุก พิสูจน์อักษร กชนุช การุณรัตน์กุล

บรรณาธิการศิลป์ ตฤย์ หงษ์วิวัฒน์ ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ ดุจฤดี ชมบุญ  
สไตลิ่ง ดุจฤดี ชมบุญ, วันวิสาข์ หมี่เงิน ถ่ายภาพ กรกิจ ชัยศิริโสภณ, ชุติภรณ์ พานนิล

ศิลปกรรม วันวิสาข์ หมี่เงิน, นุชนาถ ทวีทรัพย์ แต่งภาพ วรรณกร พันธุ์เสื่อ

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เพื่อนพินิจ

ฝ่ายผลิต นากการ ข้าชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสีและพิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด โทร. 0-2428-7500

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด

โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110 แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์

โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405 แฟกซ์ 0-2538-7576 e-mail : krua@sangdad.com

นางแบบปก

เด็กหญิงธัญญลักษณ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา

ขอขอบคุณ

แม่เกด น้องรุ่ง (คุณเกด - เด็กหญิงณัฐสิริล รามโกมุต)

แม่น้อย น้องวินนิง น้องธัญญา (แพทย์หญิงณิศจิรา - เด็กชายวงศพัทธ์ - เด็กหญิงธัญญลักษณ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา)

พ่อต๋อง แม่ไน้ต น้องอานนท์ (คุณน่าน - คุณชฎานุตร์ - เด็กชายอานนท์ หงษ์วิวัฒน์)

## ประวัติผู้เขียน



## กรณิศ รัตนมหัทธนะ

- ปริญญาตรี คณะเศรษฐศาสตร์ (ภาควิชาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- Associate of Science (Culinary Arts) - The Art Institute of California-San Francisco
- ซูชิเชฟและเด็กฝึกงานครัวซูชิ รวมเวลา 2 ปี ร้าน Ozumo Contemporary Japanese Cuisine (San Francisco)
- พนักงานเตรียมอาหารจัดเลี้ยง บริษัท Taste Catering & Event Planning (San Francisco)
- กอบบรรณาธิการอาหาร สำนักพิมพ์แม่เสมอเดด มีผลงานที่ตีพิมพ์เป็นเล่มแล้วคือ Small Bites Big Flavor พิมพ์ออร์ฟิวด์สำหรับโอกาสพิเศษที่บ้านและงานเลี้ยง

## คำนิยม

“กองทัพต้องเดินด้วยท้อง” อาหารเด็กเป็นพลังขับเคลื่อนของกองทัพทุกกองของพวกเราเขียนนะคะ ไม่ว่าจะเป็นกองทัพอาหรับ กองทัพสมอง กองทัพการพัฒนาร่างกาย และอื่นๆอีกมากมาย หากเราเคยเลี้ยงปลาเราจะรู้ว่าน้ำที่ไม่สะอาดจะทำให้ปลาเกิดโรคเจ็บป่วยได้ ฉันทิดก็ฉันทันนะคะ อาหารสำหรับเด็กจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก นอกจากเด็กจำเป็นต้องได้รับสารอาหารครบถ้วนแล้วยังต้องคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมที่จะทำให้เด็กเกิดความเจ็บป่วยได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว หากเป็นไปได้เราควรสรรหาวัตถุดิบที่ปลอดภัยและสารตกค้าง วัตถุดิบออร์แกนิกเป็นอีกทางเลือกที่น่าสนใจ นอกจากนั้นวิธีการปรุงอาหารควรเป็นกรรมวิธีที่เรียบง่าย ไม่ใช้สารเคมีปรุงแต่ง เด็กๆมีร่างกายและลิ้นรับรสที่บริสุทธิ์ยิ่งกว่าน้ำสะอาดในตู้ปลาหลายเท่า อาหารที่ทำสำนักพิมพ์แม่เสมอเดดได้จัดทำนี้จึงเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะเป็นต้นแบบให้พ่อแม่ผู้ปกครองได้ใช้เป็นคู่มือในการดูแลลูกน้อยซึ่งเป็นแก้วตาดวงใจของทุกคนในครอบครัวค่ะ



ด้วยความขอบคุณและขอเป็นกำลังใจให้พ่อแม่ทุกท่านค่ะ

อรุณี ศิริธ วัฒนกุล



# สารบัญ

มารู้จักครัว  
ของเจ้าตัวเล็ก  
8-25



## อาหารเช้า

26-47

- 28 โจ๊กลูกชิ้นกึ่งตำลึง
- 30 ข้าวต้มแชลมอนกับสาหร่ายทะเล
- 32 ไข่เจียวฟูแถมกับถั่วงั่วแดง
- 34 แพนเค้กกับกล้วยและลูกเกด
- 36 ซุปสองสี
- 38 ไข่ตุ๋นหน้ากุ้ง
- 40 พิซซ่าม้อเช้า
- 42 เฟรนช์โทสต์ครีมถั่วงั่วแดง
- 44 แซนด์วิชทูน่าน้ำพริกเผา
- 46 ข้าวเหนียวหมูย่างกะทิ

## อาหารกลางวัน

48-69



- 50 ก๋วยเตี๋ยวไก่สับ
- 52 บะหมี่หน้าเนื้อวักกับผัก
- 54 เส้นหมี่ราดหน้าปลาทอด
- 56 ข้าวหน้าไก่ย่าง
- 58 เส้นชิตาตาเกะผัดหมู
- 60 ข้าวกะเพรากุ้งสับสุตรคุณหนู
- 62 ข้าวแชลมอนเทอริยากิ
- 64 มะกะโรนีกับผักอบชีส
- 66 ลิงกวีนี้ครีมเห็ดเบคอน
- 68 พิซซ่าญี่ปุ่นไส้ผักและกุ้ง





## ขอร่ว่างมือป้าย 70-89

- 72 เนยถั่วกับขนมปังกรอบ
- 74 ขนมถั่วแดง-ถั่วดำ
- 76 เต้าฮวยนมสดกับผลไม้
- 78 วุ้นกระเจี๊ยบและเพื่อน
- 80 ไอศกรีมสังขยากับไอศกรีม
- 82 หวานเย็นผลไม้
- 84 อมยิ้มถั่วลิสง
- 86 ซ็อกโกแลตกับถั่วและผลไม้แห้ง
- 88 ข้าวตังหลนกุ้ง



## กับข้าวมือเย็น 90-111

- 92 เต้าหู้ทรงเครื่อง
- 94 ปลาหนึ่งชื้ออ้ว
- 96 หมูทอดส้ม
- 98 ผัดเปรี้ยวหวานบวบกับไข่กรอก
- 100 เปาะเปี๊ยะปลาทุ
- 102 ปลาทอดราดน้ำปลา
- 104 แกงเลียงคุณหนู
- 106 ต้มข่าทะเล
- 108 เต้าหู้ลูกเขย
- 110 ไครเกตปลากับชีส

## มือเย็นจานเดียว 112-135



- 114 ข้าวอบผักรวมหมูแดง
- 116 ข้าวผัดกระเทียมกับไก่ทอด
- 118 ข้าวหมูย่างน้ำผึ้ง
- 120 สลัดกุ้งชุบแป้งทอด
- 122 เบอร์เกอร์กุ้งกับโคลสลอว์
- 124 ชูปมันฝรั่ง
- 126 มินิสเต๊กกับมันบด
- 128 ปลาอบเกลือขนมปังกับชีส
- 130 ข้าวราดปลาอินทรีผัดปวยเล้ง
- 132 มะหมีพะไล้เกี้ยวกุ้ง
- 134 ยากิโซบะทะเล



## ช่วยคุณหม่คิด รายการอาหาร 136-137





มารู้จักครัว  
ของเจ้าตัวเล็ก





# “การทำอาหารเด็กจะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ยาก หัวใจของการทำอาหารให้เด็กคือ ทำง่าย กินง่าย น่ากิน อร่อย และครบคุณค่า”

หนังสือ **มี้อร่อยของหนู เล่มนี้** เป็นความตั้งใจของสำนักพิมพ์แสงแดด ที่จะช่วยเป็นคู่มือให้คุณพ่อคุณแม่คิดเมนูสำหรับทำให้อุ๊ๆ จะว่าไปแล้ว การคิดเมนูทุกวัน วันละสามมื้อเป็นอย่างไร เป็นเรื่องปวดหัวไม่ใช่หน่อยเลย เมื่อลูกอายุโตเกินกว่าจะกินอาหารนุ่มๆ ที่ไม่ต้องเคี้ยว อย่าง ก๋วยเตี๋ยว ข้าวคุด หรือผักต้มเปื่อยๆ เมื่อเขามีฟันน้ำนมขึ้นครบ เริ่มรู้จักเลือกว่าชอบหรือไม่ชอบกินอะไร คำถามซ้ำๆที่คุณแม่ต้องหาคำตอบทุกวันคือ **มี้อนี้จะทำอะไรดี**

ตำราอาหารเล่มนี้มีทั้งหมด 50 ตำรับ เน้นอาหารเหมาะสำหรับเด็กอายุ 3-10 ขวบ เด็กๆต้องการอาหารซึ่งมีคุณภาพในปริมาณที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการพลังงานและสารอาหารของแต่ละวัย ตำรับส่วนใหญ่ในเล่มเน้นความง่ายเพื่อประหยัดเวลาเตรียม วัตถุดิบส่วนใหญ่หาซื้อได้ทั่วไปและราคาไม่แพง ที่สำคัญที่สุดคือมีรสอร่อยถูกใจเด็กๆ เน้นคุณค่าทางอาหารที่ครบถ้วน เพื่อให้ลูกของคุณเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรง มีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย และทำให้มี้ออาหารของเด็กๆเป็นเรื่องสนุก ไม่ต้องบังคับกันให้กิน

หลายๆงานในเล่มมีให้เด็กคุ้นเคยกับอาหารรสไทยๆที่เราจะได้กินเมื่อโตขึ้น โดยนำเมนูของผู้ใหญ่มาปรับรสให้อ่อนลง แต่ยังคงอร่อยชวนกิน และเลือกใช้เครื่องปรุงที่เหมาะสมสำหรับเด็ก เช่น ใช้ชีอิ้วขาวแทนซอสปรุงรสในผัดกะเพรา กุ้งสับฝักรวม ผัดให้ได้รับรสกลมกล่อมอร่อย เพื่อให้เด็กคุ้นเคยกับการกินผักไปพร้อมกับเนื้อ กุ้ง ไบแมงลักในแกงเลียงนำมาหั่นเป็นท่อนเล็กๆเพื่อให้เด็กกินง่าย และรับรู้กลิ่นหอมของสมุนไพรไทยไปพร้อมกับรสอร่อยของผักหลากสีที่ต้มจนหวานนุ่มในน้ำแกง

ตำรับอาหารทั้ง 50 ตำรับในเล่มนี้ผ่านการทดสอบแล้วจากครัวทดสอบอาหารของสำนักพิมพ์แสงแดด โดยได้คำนึงถึงความเหมาะสมทั้งปริมาณและรสชาติ ทั้งนี้ เมื่อคุณแม่นำสูตรไปใช้อาจปรับสัดส่วนของวัตถุดิบหลักและเครื่องปรุงรสได้ตามความต้องการของแต่ละบ้าน เช่น ทำเผื่อสมาชิกคนอื่นๆในครอบครัวหรือทำไว้เผื่อมี้อถัดไป บางบ้านอาจต้องการทำเพียงปริมาณน้อยๆสำหรับเด็กเล็กเพียงหนึ่งคน ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงสามารถปรับสูตรให้ถูกปากและได้ปริมาณตามต้องการ

“จะทำหนังสืออาหารเด็กเหรอ ก็ต้องไปคุยกับคนที่มือลูกสิ จะได้อู๊จริง มันไม่เหมือนทำอาหารผู้ใหญ่นะ” ใครคนหนึ่งว่าไว้





ดังนั้นในโอกาสนี้เราจึงได้รับเกียรติจากคุณพ่อคุณแม่และลูกๆ ทั้งหมด 3 วัย 3 ครอบครัว ซึ่งจะมาร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำอาหารให้ลูก วิธีรับมือเมื่อลูกไม่ยอมกิน และทำอย่างไรให้ลูกไม่เบื่ออาหาร

ครอบครัวแรกประกอบด้วยคุณน่าน (คุณต๋อง) คุณชญานุศมร์ (คุณโน้ต) และด.ช.อานนท์ หงษ์วิวัฒน์ วัย 3 ขวบครึ่ง น้องนนท์เพิ่งไปโรงเรียนได้เดือนเดียว และโตมาในครอบครัวใหญ่ที่แวดล้อมด้วยคุณย่าทวด และปู่กับย่า ผู้ให้ความสำคัญกับการกินอาหารสุขภาพและวิถีธรรมชาติบำบัด

คุณโน้ตเล่าว่า ตั้งแต่เกิดน้องนนท์ก็เริ่มรู้จักกับ “น่านมธัญพีช” สูตรสุขภาพสุดๆ “น่านมธัญพีชที่บ้านคือเอาข้าวกล้อง ถั่วเขียว ลูกเดือย ที่แช่น้ำไว้ 6-8 ชั่วโมงให้เกิดสภาวะงอกมาปั่น ใส่ใบเตย ไม่ใส่น้ำตาลผสมน้ำแล้วนำไปต้มจนสุก อานนท์ดื่มมาตั้งแต่เกิดร่วมกับนมแม่”

เมื่อถามว่า แล้วมันอร่อยไหม คุณต้องตอบทันทีว่า “ไม่อร่อยครับ (หัวเราะ) ปกติที่บ้านจะไม่กินอาหารหวานมากอยู่แล้ว น่านมธัญพีชนี้จัดเลย จัดแบบผู้ใหญ่ต้องกินเป็นยา แต่อานนท์กินได้เพราะถูกฝึกมาตั้งแต่เด็ก” เป็นเครื่องการันตีว่าเด็กๆ ไซ้ว่าจะร้องยี้กับอาหารสุขภาพเสียเมื่อไหร่ หากค่อยๆ ให้เด็กได้รับรู้และคุ้นเคยตั้งแต่เด็ก เขาก็จะชินไปเอง สอดคล้องกับเทคนิคของดวงพร ทรงวิริยะ หรือเซฟโบบ เจ้าของร้านอาหารโบบ.ลาน ผู้กล่าวว่าลูกชายตัวน้อยของเธอกินข้าวกล้องตั้งแต่เกิด เมื่อไม่เคยกินข้าวขาว เด็กก็จะไม่เรียกร้องว่า ข้าวขาวอร่อยกว่า

คุณเกต รามโกมุท ผู้แนะนำตัวว่าเธอเป็น “คุณแม่เลี้ยงเดี่ยว” เป็นผู้ทำอาหารให้น้องรุ่ง (ด.ญ.ณัฐสิริล รามโกมุท) ด้วยตัวเองทุกวัน ทุกมื้อ มาตลอดตั้งแต่น้องรุ่งเกิดจนกำลังจะครบ 9 ขวบในปีนี้น้องรุ่งเป็นนักกีฬาว่ายน้ำและมีกิจกรรมเสริมทักษะอื่น ๆ มากมาย เช่น วาดภาพสีน้ำ รำไทย เรียนเทนนิสและสเกตน้ำแข็ง ปลูกผักออร์แกนิกกับคุณแม่ คุณเกตเป็นอีกคนหนึ่งที่ไม่ใส่ใจเรื่องการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เรากวาดตาครอบครัวบ้าน มีแปลงปลูกผักเล็กๆ และมีกองมะพร้าวอ่อนจำนวนไม่ต่ำกว่า 10 ลูก

ด้วยความแปลกใจในจำนวนลูกมะพร้าว เราจึงถามคุณเกตว่าใครกิน คำตอบที่ได้รับคือทุกคนในครอบครัวโดยเฉพาะน้องรุ่ง “Snack ของน้องรุ่งทุกวันก็จะเป็นผลไม้กับน้ำมะพร้าว ที่บ้านพี่จะซื้อมะพร้าวอ่อนเป็นทะเลายไว้อย่าง







ที่เห็น พอจะกินก็เฉาะเลย ไม่เก็บไว้แล้วค่อยมากิน คือมะพร้าวเนี่ย ถ้าเฉาะน้ำไว้แล้วค่อยมากินมันจะไม่มีพลังชีวิต คุณค่าอาหารมันจะน้อยลง น้องรุ้งนี่กินน้ำมะพร้าวมาตั้งแต่เล็กๆ พวกน้ำผักน้ำผลไม้ปั่นนี่กินได้หมดทุกอย่าง เป็นเด็กที่กินง่ายมาก”

อีกบ้านหนึ่งที่เราได้ภาพน่ารักอบอุ่นของคุณแม่คุณลูกมาฝากคือครอบครัวของคุณแม่เนียด (แพทย์หญิง ณิชรา อิศรางกูร ณ อยุธยา) น้องวินนิง (ด.ช. วงศพัทธ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา) วัย 6 ขวบ และน้องสาวตัวน้อย น้องธัญญา (ด.ญ. ธัญญลักษณ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา) อายุ 4 ขวบ โดยคุณเนียดเล่าว่า ลูกชายชอบอาหารไทย ไก่ทอดที่ตัดแบบไทย ไก่ทอดฟาสต์ฟู้ดจะไม่ชอบเท่าไร ชอบอาหารรสจัด ของโปรดคือแกงส้ม กะเพราหมูสับ หมูสับผัดหน้าเลียบ พวกทอดกระเทียมพริกไทยต่างๆ

“ส่วนใหญ่เมื่อที่ทำการกินเองคือมือเย็น วินนิงจะชอบอาหารรสจัดเหมือนผู้ใหญ่ ทั้งๆที่ไม่ได้หัดให้กินรสจัดของบางอย่างเช่นหน้าเลียบก็เริ่มให้กินตอนอายุประมาณ 4-5 ขวบ เขาก็ชอบมาก แต่เหมือนกับเป็นช่วงวัยที่เขาอยากลอง คำว่ารสจัดนี้หมายถึงเผ็ดกว่าอาหารเด็กทั่วไป แต่ไม่ได้เผ็ดมาก อย่างผัดกะเพราที่จะใส่พริกให้มีเม็ดเดียว เผ็ดพริกไทยดำนี่เขาชอบ และสังเกตว่าพอมีอาหารรสจัดเขาจะกินข้าวได้มากขึ้น

Snack ทุกวันของเขาก็จะมีนม เขาชอบนมช็อกโกแลต ขนมาก็กินได้เป็นเวลา มีคุกกี้ แครกเกอร์ สาหร่ายอะไรพวกนี้ ก่อนนอนก็ดื่มนม”

วินนิงไม่ชอบกินอะไรบ้าง?

คุณเนียดถามลูกชายที่นั่งข้างๆ แต่วินนิงยังไม่ยอมตอบ คุณแม่เลยตอบให้แทนว่าไม่ชอบกินไข่ทำไม?



“วินนิงไม่ชอบสีเหลือง” เด็กชายตอบทันที

“แล้วคุณแม่ทำยังไงคะ ในเมื่อไข่เป็นอาหารดีสำหรับเด็ก” เราอยากรู้

คุณเนียดตอบว่า “ก็ใช้วิธีเนียนๆ ไม่ให้รู้ไข่ต้ม ไข่เจียวเขาจะไม่กินเพราะมันเห็นชัด แต่ถ้าผัดไข่ขึ้นเล็กๆ ไปกับข้าว ผัดผัก ผัดหมู แบบนี้จะกิน เพราะหน้าตา มันไม่เหมือนเดิม”

เทคนิคง่าย ๆ แบบนี้จะคงจะแตกต่างกันไปแต่ละบ้าน โดยคุณพ่อคุณแม่ย่อมเป็นผู้รู้ดีที่สุดว่าทำอย่างไรลูกจึงจะยอมกิน





คุณนို့ตยั้งเล่าเพิ่มเติมถึงลูกๆ ทั้งสองว่า “วินนึ่งจะชอบกินอะไรซ้ำๆ สมมติช่วงนี้ชอบผัดกะเพราก็จะกินอยู่นั้นแหละ แต่เราจะพยายามไม่ให้ซ้ำมากเพราะว่าจะไม่ได้คุณค่าอาหารที่หลากหลาย จะพยายามเปลี่ยนวัตถุดิบไปเรื่อยๆ เช่นข้าวผัดก็ใส่วัตถุดิบได้หลายอย่าง

ส่วนน้องธัญญาจะไม่กินซ้ำเลย ต้องเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ดังนั้นกับข้าวของสองคนนี้จะไม่เหมือนกัน ธัญญาไม่ค่อยชอบกินผัก แต่ก็กินได้ เขาชอบปลาหมัก ชอบกินไข่ และไม่กินอาหารรสจัด ตรงซ้ำทุกอย่างกับวินนึ่ง

วินนึ่งชอบกินผักสด เป็นเด็กที่เจอผักในจานจะไม่เขี่ยออก เขาชอบกินสลัด ผักที่ทำให้กินบ่อยๆ ก็เช่นบรอกโคลี แครอท ถั่วงอก ปวยเล้ง กวางตุ้ง”

ส่วนบ้านคุณแม่เกดก็มีนักกินผักเช่นกัน เมื่อถามถึงผักผลไม้ที่น้องรุ่งชอบกิน คุณเกดตอบมยิ้มว่า “โอ๊ยเด็กคนนี้กินผักผลไม้ได้ทุกอย่างจริงๆ บรอกโคลีชอบมาก ฟักทองนี่ชอบเขาเลย ยิ่งเอาไปผัดไข่เนี่ยหมดเกลี้ยง แครอทนี่กินสดๆ เลย ผักสลัด ผักใบเขียวต่างๆ กินหมด ผักบางอย่างที่เราไม่คิดว่าเขาจะกินได้ก็กิน เช่นปั่นน้ำวิทกราส (ต้นอ่อนข้าวสาลี) ให้กินก็กิน ผลไม้ก็ชอบทุกอย่าง เงาะ ลำไย มังคุด ลองกอง มะละกอลิ้นจี่”

น้องรุ่งการ์ตูนตีคำพูดคุณแม่ด้วยการหยิบมะเขือเทศสีแดงสดเข้าปากเคี้ยวกร้วมๆ โชว์ฟันที่ทีมงานที่ไปเก็บภาพ ทำเอาพี่ๆ อายเลยทีเดียวก็น่ารัก พวกเรา 4 คนเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่ชอบกินมะเขือเทศเอาเสียเลย

“อาหารเช้าน้องรุ่งก็ง่าย ๆ อย่างเมื่อเช้าเป็นไข่ตุ๋นทรงเครื่อง ผัดเนื้อสัตว์กับผักแล้วค่อยโรยหน้าบนไข่ แล้วเขาก็จะดื่มนมทุกวัน ผลไม้ก็ทุกวัน บางวันอาหารเช้าเป็นผลไม้กับโยเกิร์ต บางทีถ้ามีปัญหาเรื่องขับถ่ายเราก็จะให้กินน้ำมะขามบ้าง ลูกพรุนบ้าง ผลไม้พวกมะละกอก็ช่วยได้ค่ะ”

ทราบมาว่าน้องรุ่งเป็นเด็กที่ช่วยคุณแม่และคุณยายทำงานบ้าน ทั้งเก็บที่นอน ล้างจาน เราชื่นชมจนต้องแอบ

ถามเคล็ดลับจากคุณแม่เกดว่าสอนน้องรุ่งอย่างไร

“ก็ทำให้เขาดูเป็นตัวอย่าง คุณยายเป็นคนละเอียด จะสอนเขาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน บางที่ต้องบังคับกันบ้างก็มีแต่สุดท้ายแล้วเขาก็ทำ ทำได้ดีมากด้วย”

คุณเกดจะเป็นผู้ทำอาหารให้ทั้งสามมือมาตั้งแต่ น้องรุ่งเกิด ยกเว้นตอนนี้เพราะวันไปโรงเรียนส่วนใหญ่ น้องรุ่งจะรับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียน แต่บางครั้งเมื่อ







อาหารที่โรงเรียนจัดให้ไม่  
ถูกปากหรือไม่สู้รับประทาน  
ก็เป็นความเต็มใจของที่เกิด  
ในการแสดงฝีมือลายมือ

น้องรุ่งอาบน้ำเสร็จเดิน  
เข้ามาหาคุณแม่ เราจึง  
ยิงคำถามแรกใส่ทันที “น้อง  
รุ่งชอบกินอะไร”

น้องรุ่งตอบทันที “มะกะโรนี  
อบชีส” แล้วตามด้วยพิชชา  
“เส้นๆนะ เขาเรียกอะไรนะ  
แม่ คาโบ..คาโบ ที่หนูชอบ  
นะ” “อ้อ สปาเกตตีคาร์โบนาร่า” เราต่อให้

“เขาชอบกินอาหารฝรั่ง พาสต้า พิชซ่า กินนมกินเนย กินหมดทุกอย่างเด็กคนนี้ อาจจะเป็นเพราะเรา  
ทำให้เขากินที่บ้านมั่งก็เลยคุ้น”

รายการอาหารดังกล่าวนี้สำหรับเด็กบางคนอาจทำให้อ้วนได้ แต่พิจารณาจากน้องรุ่ง ดูส่วนสูงและน้ำ  
หนักก็เข้าเกณฑ์ปกติ สอบถามจากคุณแม่ว่าทำไม คุณเกิดให้คำจำกัดความสั้นๆว่า “เด็กคนนี้กินได้ทุก  
อย่าง และกินทุกวัน” กล่าวคือ กินอาหารในสัดส่วนเหมาะสม ครบห้าหมู่ เป็นประจำทุกวัน อาหารปกติ  
ก็กิน อาหารสุขภาพก็กิน และออกกำลังกาย น้องรุ่งว่ายน้ำและเล่นกีฬาอื่นๆเป็นประจำ

“น้องรุ่งชอบกินอาหารเส้น พวกก๋วยเตี๋ยว มะกะโรนี หรืออาหารที่มีน้ำๆ เช่น แกงจืด เขาจะชดน้ำหมด  
เกลี้ยงเลย บางครั้งอาหารที่โรงเรียนดูไม่ค่อยน่ากิน เช่น ข้าวกับลูกชิ้นทอดเปล่าๆ พี่จะทำข้าวกล่องให้เขา  
ไปโรงเรียน ใช้วัตถุดิบและอุปกรณ์ง่ายๆ ฟินๆ นี่แหละ อาหารก็เป็นอาหารเดิมๆ ไม่จำเป็นต้องหรูหรา แต่  
เรามาจัดแต่งให้ดูน่ารับประทาน เขาจะไม่เบื่อ เวลาคิดเมนูไม่ออกก็เปิดดูตำราอาหาร ค้นจากอินเทอร์เน็ตบ้าง  
หรือขอความรู้จากคนอื่นที่ทำอาหารเก่งๆ ครูพักลักจำแล้วเอามาทดลองทำเอง ส่วนใหญ่เขาจะชอบกิน  
อาหารฝรั่งที่ทำเอง” คุณเกิดเล่ายิ้มๆพร้อมกับที่น้องรุ่งเริ่มป็นขึ้นตัวคุณแม่

เคล็ดลับในการฝึกให้เด็กๆกินผักคืออะไร? คุณแม่ทั้งสองให้เทคนิคที่ทำตามไม่ยากคือ

คุณนို့ต : “ตอนเด็กยังเล็กอยู่ พยายามหั่นผักหลายชนิดให้มีขนาดเล็กๆ ปนลงไป ในอาหารของเขา ปรง  
ให้him ไม่ใช้ส่วนที่มีรสขมหรือแข็ง อย่างบรอกโคลีก็ใช้แต่ส่วนดอก ไม่เอาก้าน หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ผัดรวมไป  
กับหมู แครอทก็หั่นเล็กๆ ถ้าคั้นเคยแล้วพอโตขึ้นเขาก็จะกินผักชิ้นใหญ่ๆแข็งๆได้เองคะ”

คุณเกิด : “น้องรุ่งเป็นเด็กกินง่าย อาจเป็นเพราะว่าเราเป็นคนไม่เลือกมากด้วย กินข้าวด้วยกัน เราก็กินผัก  
ให้เขาเห็น แล้วชวนให้เขากิน เขาจะรู้สึกว่ามี แม่ก็กินนะ ลองกินหนอยaim สำคัญที่คนเป็นแม่ต้องทำเป็น  
ตัวอย่างให้ลูกเห็น”







สำหรับครอบครัวของน้องเล็กที่สุด น้องอานนท์ คุณต้องเล่าว่า น้องนันทเป็นเด็กกินง่าย แต่ที่บ้านจะมีกฎกติกา มารยาทสำหรับกรการปรุงอาหารให้สมาชิกตัวน้อยคนนี้ ซึ่งอิงกับหลักการกินอาหารเพื่อสุขภาพ และธรรมชาติบำบัด โดยมีคุณย่าและคุณปู่เป็นแกนนำ เมื่อสมัยน้องนันทเด็กๆคุณต้องเป็นคนทำอาหารให้ทั้ง 3 มื้อ แต่ตอนนี้ก็มีป้าตุ๊ก แม่ครัวเอกประจำบ้านมาช่วยทำด้วย

บ้านนี้ดูจะได้เปรียบครอบครัวอื่นๆเล็กน้อยเพราะคุณต้องเป็นเชฟ จึงช่วยรับภาระเรื่องอาหารของน้องนันทแทนคุณแม่ได้ โดยคุณต้องบอกว่า “เรื่องทำกับข้าวให้ลูกเนี่ย ขอให้แม่ใจถะนะ ทำได้หมดแหละ ดูอย่างพี่โน้ตยังทำได้เลย (หันไปแหวคุณโน้ตที่ไม่เคยเข้าครัว แต่เพิ่งจะเริ่มหัดทำกับข้าวให้น้องนันทเมื่อไม่กี่อาทิตย์ก่อนหน้านี) ก็ทำให้ลูกกินนะนะ ทำไมจะทำไม่ได้ ต้องหาเวลาให้ได้ครับ”

“ข้อจำกัดของอานนท์คือที่บ้านไม่ได้ปรุงเนื้อสัตว์หลากหลายให้เขากิน ส่วนใหญ่จะเป็นปลา กุ้ง บางทีก็คิดเมนูยากเหมือนกันนะ หมนเวียนไป เอาสองอย่างนี้แหละมาทำข้าวราด ข้าวผัด สเปาเกตตี้ มะกะโรนี เกี้ยว ชุบแป้งทอด วนไปวนมา ส่วนเนื้อหมู ไก่ มีบ้างแต่น้อย เนื้อวัวนี่ไม่เคย นมวัวก็ไม่ได้ให้กิน” เมื่อถามถึงเหตุผลคุณต้องหัวเราะก่อนตอบว่า “เพราะคุณย่าไม่ให้กินครับ คุณย่า strict มาก เขาเชื่อว่า อาหารที่ดีต่อร่างกาย ก็จะเป็นพวกผักผลไม้ เน้นโปรตีนจากพืช เช่น ถั่ว ส่วนเนื้อสัตว์พวกเนื้อวัว ไช้มนั้มีตัวมันเยอะ เครื่องปรุงรสที่ใช้ก็มีแค่ซีอิ๊วขาวกับเกลือ พวกซอสปรุงรส น้ำมันหอยนี่ที่บ้านไม่ให้ใช้เลย”

แต่เราซึ่งเป็นพ่อแม่ก็อยากให้เขากินได้หลากหลาย เพราะมีย่าคอยคุมแล้ว บางทีก็เสนอในสิ่งที่อยู่นอกกรอบของย่าบ้าง เช่น ไก่ทอด หมู บั๊ง คือไม่ได้ strict เท่าคุณย่า แต่เราคิดว่าต้องให้เขาได้ทำความรู้จักกับอาหารพวกนี้บ้าง เพื่อไม่ให้โตขึ้นมาเป็นเด็กกินยาก”

เมื่อถามถึงของโปรดของลูกชาย คุณต้องตอบว่า “น้องนันทชอบกินไข่หวาน ไข่ปลาแซลมอน นี่ชอบมาก ไปกินอาหารญี่ปุ่นกันก็ต้องมีพวกย่าง ซีอิ๊วหวานๆ เพราะผมก็จะสั่งเอาใจลูก (ยิ้ม) เขาติดรสหวาน” คุณโน้ตซึ่งนั่งอยู่ไม่ไกลเสริมมาว่า “เขาชอบข้าวที่มีซूपประกอบ ถ้าเป็นผัดก็ต้องมีน้ำซุขลขลิก ส่วนผักที่กินได้ก็พวกบรอกโคลี พักทอง ข้าวโพดอ่อน ตอนเช้าก็จะกินน้ำมะพร้าว กับผลไม้ เขากินผลไม้เยอะตั้งแต่เด็กๆ แก้วมังกร มะละกอ มังคุด กินผลไม้ไม่ยากมาก ไม่เลือกเลย ส่วน Snack ของน้องนันทจะเป็นผลไม้กับนมถั่วเหลือง”







แต่อะไรที่ไม่ชอบกิน น้องนนท์จะคายออกมาได้โดยยังคงสภาพเดิมไม่มิดเพี้ยน “สังเกตว่าเขาจะไม่ชอบกินอะไรที่มีเนื้อสัมผัสแตกต่างจากของอื่นๆ ในคำเดียวกัน เช่น เป็นของนุ่มๆ แต่ถ้ามีอะไรเหนียวๆ หรือแข็งๆ อยู่ชนิดหนึ่ง เขาจะบ้วนเลย เหมือนเครื่องคั้นแบบแยกกาก” คุณต้องเรียกเสียงหัวเราะหลังจบบประโยค

คุณโน้ตเสริมว่า “เมื่อก็ไปรับมาจากโรงเรียนก็ซื้อผลไม้มาให้ เชื้อหอมเขาสามารถกินแต่วันแล้ววันเอาแอปเปิ้ลเขียวออกมาได้ขึ้นสวยเหมือนเดิมเป๊ะ ข้าวผัดเหนียว ถ้ามีต้นหอมอยู่สักชิ้นนี่นะ จะคายเลย”

คงมีหลายบ้านที่เด็กๆ เป็นแบบนี้ แต่เชื่อว่าจะเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องกังวล เราคงจำกันได้ว่าทั้งตัวเองหรือคนรอบข้าง ในวัยเด็กคงต้องมีอะไรที่ไม่ชอบกินเป็นที่สุด แต่กลับเปลี่ยนใจมากินได้ตอนโต อย่างผู้เขียนที่ตอนเด็กๆ ไม่ชอบผักกลิ่นฉุนพวกหอมใหญ่ ขึ้นฉ่าย ผักกาดหอม ผลไม้บางอย่างก็ไม่ชอบกิน เช่น มังคุด สตรอว์เบอร์รี่ ฯลฯ กินอาหารจานยากก็กินแต่เนื้อสัตว์ เหลือผักไว้เต็มจาน แต่ตอนโตเป็นวัยรุ่นกลับกินได้อร่อยมาก ผู้เขียนมีคนรู้จักและเพื่อนๆ เป็นแบบนี้มากมาย คือมากินอาหารบางอย่างได้ตอนโต จะด้วยสาเหตุอะไรนั้นเมื่อนึกย้อนกลับไปแล้วต้องขอบคุณพ่อกับแม่ที่ไม่บังคับ ถึงลูก 3 คนไม่ชอบกินผักบางอย่างแต่แม่จะใช้ผักนั้นๆ ทำกับข้าวขึ้นโต๊ะอยู่เสมอ ไม่ใช่ว่าลูกไม่ชอบแล้วตัดออกจากรายการอาหาร แถมทั้งพ่อกับแม่ก็ตักกินเป็นปกติ ทำไม่รู้ไม่ชี้ตักใส่จานลูกบ้าง จะกินหรือไม่ก็ตามใจหรือบางทีแม่ลูกโตแล้วก็จะบอกว่า กินแล้วสวยงามนะ เหลือขึ้นสุดท้ายแล้วนะ ของดีนะ กินหน่อยสิ ถ้าลูกยังไม่กิน พ่อก็จะตักกินเองให้เราเห็น

พ่อของผู้เขียนมีประโยคประจำตัวอยู่อันหนึ่งเวลาจะให้ลูกลองกินอาหารใหม่ๆ แม้เราจะไม่ชอบกลิ่นหรือหน้าตาดูแปลกมากกว่าน้ำกิน (เช่น ให้ลองกินสแต็กเนื้อจิ้งจี้) พ่อจะพูดว่า ลองกินดูก่อนสักคำหนึ่ง แค่นี้ก็พอแล้ว ถ้าไม่ชอบไม่ว่า แต่ควรลองกินอาหารทุกอย่าง อย่าไปจำกัดตัวเองอยู่แค่สิ่งเดิมๆ ถ้าไม่กินแล้วจะรู้ได้ยังไงว่าอร่อยไหม ซึ่งพ่อลูกๆ โตเป็นวัยรุ่นแล้วพ่อก็ยังพูดอยู่ บางทีจะเล่าเรื่องนั้นเรื่องนี้ประกอบซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงในชีวิตพ่อ โยงประเด็นมาให้เห็นว่าลองสิ่งใหม่นั้นดีอย่างไร ทำให้เราเห็นภาพว่า สิ่งที่พ่อสอนไม่ได้หมายถึงการเลือกกินอาหารอย่างเดียว แต่เป็นการเลือกทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตอีกด้วย แม้กระทั่งอาหารที่กินทุกวัน ก็ไม่ควรจำกัดอยู่แค่ของเดิมๆ ต้องกินให้หลากหลาย ทำกิจกรรมให้หลากหลาย หาประสบการณ์ชีวิตให้หลากหลาย โดยมีความพอดีและความเหมาะสมเป็นกรอบ







## เมื่อทวดน้อย ไม่ยอมกินข้าว

เป็นการเลี้ยงไม่ได้ที่เด็กๆวัยนี้จะโยเย ไม่ยอมกินข้าวบางมื้อ เชื่อว่าพ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ยากใช้อารมณ์กับลูก แต่ด้วยภาระหน้าที่การทำงานทำให้เหนื่อยล้า จึงต้องใช้เสียงและกำลังบังคับให้ลูกกิน ผลที่ตามมาคืออาหารมื้อนั้นเต็มไปด้วยน้ำตาและความเครียด ความจริงแล้วเด็กวัย 3-10 ขวบ เป็นวัยที่พูดจารู้เรื่องและมีเหตุผล ให้ใช้ความอดทนและใจเย็นอย่างเดียว พยายามพูดหลอกล่อให้ลองสักคำเป็นพอสำหรับวันนี้ ถ้ายังไม่ยอมกินให้เลิกไปก่อน อีก 2-3 วันลองเอาอาหารชนิดที่เราต้องการให้เขากินอีก ลองให้ตอนเขากำลังหิว พยายามไปเรื่อยๆจนกว่าเขาจะยอมรับ

หากเขาไม่ชอบกินอาหารบางประเภท อาจเป็นเพราะเขามีเหตุผลส่วนตัวที่คุณแม่ไม่รู้ ต้องค่อยๆถาม เช่น ไม่ยอมกินไข่เจียวเพราะไม่ชอบกลิ่นไข่ ไม่ชอบเนื้อสัมผัสของไข่ คุณแม่ต้องลองพลิกแพลง ทำอาหารอย่างอื่นที่มีไข่เป็นส่วนผสม เช่น คัสตาร์ด สังขยา ต้องใช้ความใจเย็น ไม่ควรบังคับให้เด็กเกิดการต่อต้าน อันอาจลามไปถึงเรื่องอื่นๆ เช่น เรื่องเรียน เรื่องเพื่อน

พ่อแม่ต้องทำให้ลูกคุณเป็นตัวอย่าง ทำอาหารอะไรขึ้นโต๊ะต้องกินด้วย และกินด้วยความเต็มใจ เด็กจึงจะเกิดความรู้สึกภูมิใจและยอมกินตาม

ถ้าเด็กไม่ยอมรับประทานผัก แก้วไข่ได้โดยค่อยๆให้ลูกคุ้นเคยกับผัก เริ่มจากทำน้ำซุปรจากผัก ให้ลูกชดน้ำใสๆอย่างเดียวก่อน ต่อมาก็ลองเอาผักไปซุบแบ่งทอดให้ลูกรับประทานเล่น หมั่นเอาขนมจากผักให้ลูกรับประทาน เช่น ขนมผักทอง เค้กผักทอง เค้กแครอท หรือนำมาปั่นทำไอศกรีม เขยิบชิ้นมาอีกนิดด้วยผักนุ่มๆ เช่น ผักบุงหันชิ้นเล็กๆ กะหล่ำดอกหั่นฝอย ผักกาดขาวเลือกแต่ส่วนใบรับประทานแนมไปกับของที่ลูกชอบ จะทำให้เด็กค่อยคุ้นทีละน้อย เมื่อเห็นว่าลูกรับประทานได้แล้วจึงเปลี่ยนเป็นผักสด และควรฝึกให้ลูกรับประทานผลไม้วัด



ผู้เขียนขอยกคำแนะนำของอาจารย์ศรีสมร คงพันธุ์ ในเรื่องการทำอาหารจานผักสำหรับเด็กมาไว้ดังนี้ “การทำให้เด็กกินผักด้วยความเต็มใจ ต้องเลือกผักที่มีรสหวาน ไม่มีกลิ่น เคี้ยวง่าย ไม่เป็นเสี้ยน (ไม่ระคายเมื่อเคี้ยว) เช่น ตำลึง หรือผักบุ้ง โดยใช้แต่ส่วนใบ เพราะจะต้มเปื่อยได้ง่าย เมื่อเด็กคุ้นเคยแล้วจึงค่อยใช้ทั้งต้น ผักมีกลิ่น เช่น หว้า ไซเท้า กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก เมื่อต้มผักต้องเปิดฝาให้กลิ่นระเหยออก และต้มจนผักเปื่อยนุ่ม อาจใช้วิธีซ่อนผักไว้ในอาหารที่เขาชอบ เช่น เขาชอบเนื้อ หรือไก่ หรือหมู ก็ใช้วิธีสับเนื้อสัตว์เหล่านั้น และหั่นผักชิ้นเล็กๆ นำมาผสมกันแล้วปั้นเป็นก้อน ทำรูปร่างให้สวยงาม นึ่งพอสุก แล้วทำเป็นแกงจืด ก๋วยเตี๋ยว ลูกชิ้นเนื้อผสมผัก หรือนำมาผัด การทำแกงจืด ผัด ก๋วยเตี๋ยว ก็ใช้ผักที่หวานๆ สีสวยๆ เช่น พักทอง แครอท พักเขียว หั่นหรือใช้พิมพ์รูปดอกไม้ รูปสัตว์ เช่น ปลา กัดให้มีหลากหลายรูปร่าง ต้มให้สุกให้มองดูน่ากิน

ถ้าเขาไม่กิน เราก็ไม่ต้องไปบังคับ แต่เรากินให้เขาดู ช่วยกินในส่วนที่เขาไม่กิน แต่ความจริงเราชอบผักไว้ในหม้อแล้ว

ถ้าเขาไม่กินผัก พยายามให้กินผลไม้สดมากๆ โดยกินสดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ หรือปั่นเป็นน้ำผลไม้ ปั่นเป็นเซอร์เบท เด็กจะชอบกินที่เย็นๆ

อีกวิธีหนึ่งนำผักมาชุบแป้งทอด เช่น มันฝรั่ง แครอท พักทอง ต้องอดทน อย่าบังคับ และต้องไม่ทอดเลย”

ผักไม่ใช่อาหารชนิดเดียวที่เด็กๆ ไม่ยอมกิน บางครั้งน้องๆ หนูๆ พาลไม่ยอมกินอาหารเลยสักคำ สร้างความปวดหัวให้คนป้อนไม่น้อย

คุณพ่อคุณแม่ทั้งสามครอบครัวได้ให้ข้อคิดเรื่องเด็กกินยาก รวมไปถึงวิธีฝึกลูกให้วินัยไว้อย่างน่าสนใจ

คุณต้องเล่าให้ฟังว่า ใช้วิธี “ถ้าไม่กินก็เก็บเลย” กับลูกชายวัย 3 ขวบครึ่ง “เด็กวัยนี้เริ่มจะมี ‘ไม่’ คือเริ่มแสดงตัวตนไม่เอา ไม่กิน ไม่ไป ผมก็จะบอกว่า เออเนะลองกินก่อน หรือไม่ถ้าเขาเลือกเยอะๆ จะบอกว่า ไม่มีให้เลือกแล้ว จะกินก็กิน ไม่กินก็ไม่กิน ถ้าบอกไม่กินก็เก็บเลย ให้จบมือนั้นไปเลย แล้วระหว่างมือก็จะไม่มี เขาจะหิว พอถึงเวลามือต่อไปเขาจะกินเอง ไม่เลือกด้วย (หัวเราะ) กินง่าย” คุณต้องเล่า

คุณโน้ตเสริมว่า “แต่บางทีเราต้องฟังความรู้สึกเขาเนะ บางที่เขาบอกไม่หิวๆ เราก็ยังไม่ให้กิน รอหิวก่อน พอหิวเขาก็จะนั่งตักกินเอง”







“อานนท์กินข้าวกับกับรวมกัน คือเขาชอบคลุกข้าวกับกับข้าว สมมติผักผักก็จะตักมาราดข้าว คลุกๆ แล้วทุกอย่างที่ตักขึ้นมา ก็เข้าปากเลย พ่อกับแม่ก็เลย อะ จิ้นหันผักชิ้นเล็กลง รวมๆ กันแล้ว เหมือนข้าวหมานะ” คุณต้องหัวเราะชอบใจ

บ้านน้องวินนี่ง-ธัญญาใช้วิธีหลอกล่อ “ตั้งแต่เล็กๆ ถ้าเขาไม่กินจะไม่บังคับ อย่าไปบังคับเลย เพราะเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน อย่างวินนี่งกับธัญญาเป็นพี่น้องก็ยังไม่เหมือนกันเลย แต่ก่อนเคยหลอกล่อโดยให้ดูทีวี แต่ตอนนี้ไม่ให้แล้ว ถึงเวลากินต้องนั่งกินดี” คุณนို့ตเล่า

“อย่างตอนเป็นเด็กเล็กๆ เขาจะชอบอาหารนิ่มๆ พอโตมาก็ต้องตัดแปลง ให้มีอาหารนิ่มๆ แล้วค่อยๆ ใส่ของที่มีความแข็งขึ้นบ้างทีละนิด อาหารบางอย่างเปลี่ยนเครื่องปรุงไปได้เรื่อยๆ เช่น มีช่วงหนึ่งน้องวินจะชอบกินข้าวผัดมาก เราก็เปลี่ยนเป็นข้าวผัดหมูบ้าง ผัดกับปลาทูน่าบ้าง เปลี่ยนผักที่ใส่ไปเรื่อยๆ ต้องพยายามตัดแปลงให้เขาไม่เบื่อ”

คุณแม่ตั้งใจทำกับข้าวขนาดนี้ เด็กๆกินทุกมื้อไหม?

“ไม่คะ (หัวเราะ) บางทีเราตั้งใจทำมาก ทำออกมาแล้วก็ว่ามันดีนะ แต่ลูกไม่ยอมกิน ก็มีเสียใจบ้าง แต่บางอย่างที่ไม่คิดว่าเขาจะกินก็กิน ความจริงการทำกับข้าวให้ลูกเป็นเรื่องสนุก ทำหายดี”

สำหรับคุณแม่เกิดแล้ว เธอใช้วิธีเดียวกับบ้านน้องนนท์

“เวลาเขาอแงไม่กินข้าวเนี่ย พี่จะให้ถอดไปเลยมือนั้น คือเด็กเนี่ย เราต้องฝึกวินัยนะ ถ้าถึงเวลากินแล้วไม่กินก็ปล่อยให้ผ่านไป เก็บจานเลย จะได้กินอีกทีคือมือถัดไป ถ้าพ่อแม่ทำแบบนี้เด็กจะรู้ว่าถึงเวลาแล้วต้องกิน แต่นี่คือตอนโตแล้ว ตอนเด็กๆก็จะมีหลอกล่อบ้าง ทำให้เป็นเรื่องสนุกไป เช่น มีเมล่งปอ หรือเฮลคอปเตอร์ จะบินเข้าปากแล้วนะ ก็เล่นไป” คุณนို့ตเล่าพร้อมทำท่าประกอบ

“อยากสอนให้เขาเป็นคนอยู่ง่ายกินง่าย กินได้ทุกอย่าง กินให้ครบห้าหมู่ ไม่ต้องเลือกมาก พี่ก็ไม่ได้ฝึกเขาแบบไฉนนั้นก็ไม่ได้กิน ไฉนนั้นก็ไม่ได้ น่องรุ่งต้องกินทุกอย่าง แต่จะชอบกินอะไรเป็นพิเศษก็แล้วแต่เขา จะสอนเขาว่า ดูคนที่เขาไม่มีกินสิลูก นี่เรามีกินก็ดีเท่าไรแล้ว จะบอกเขาเสมอว่าอย่าเป็นเด็กเลือกกินนะลูก”

ถ้าไม่กิน ดีไหม?

“มีบ้าง แต่น้อยมาก ส่วนใหญ่ใช้วิธีค่อยๆคุยกัน เขาเป็นเด็กที่พุดรู้เรื่องดีคะ”







## สารอาหาร ในจานคุณหนู

### เหล็ก

- จำเป็นต่อการสร้างฮีโมโกลบินและเอนไซม์บางชนิด สร้างภูมิต้านทานโรค
- ผักใบเขียว ไข่แดง ผลไม้แห้ง ถั่วเหลือง แอปริคอต ลูกพรุน หน่อไม้ฝรั่ง เมล็ดดอกทานตะวัน เมล็ดพิททอว

### โปรตีน

- ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอทั้งกล้ามเนื้อ กระดูก ไขมันดีและเลว ผลิตเอนไซม์ แอนติบอดี และฮอร์โมนที่จำเป็นต่างๆ
- หมู ไก่ เนื้อ ปลาทะเล ปลาน้ำจืด กุ้ง นม ไข่ ชีส ถั่วเหลือง นัทต่างๆ

### แคลเซียม

- บำรุงกระดูกและฟัน บำรุงกล้ามเนื้อและระบบประสาท
- นม ไข่ ผักใบเขียว ผักหัว ถั่ว ผลไม้แห้ง ธัญพืชเต็มรูป บรอกโคลี คะน้า วอเตอร์เครส งามีเมล็ดดอกทานตะวัน ถั่วฝัก สำหรับทะเล

### วิตามิน A

- ช่วยในการมองเห็น ต่อต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ภูมิคุ้มกันดี
- ไข่ ชีส นม แครอท พริกหวาน มะม่วง กล้วยสุก คะน้า พักทอว มันเทศ มะละกอ หน่อไม้ฝรั่ง แคนตาลูป บรอกโคลี

### วิตามิน B (B1, B2, B3, B6, B12, โฟเลต, กรดแพนโทเทนิค, ไบโอทีน)

- ช่วยในการเจริญเติบโต ทำให้เซลล์แข็งแรง วิตามินบี12 จำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยในการเผาผลาญและดูดซึมแร่ธาตุ ช่วยในการทำงานของสมอง
- ธัญพืชเต็มรูป ถั่ว อะโวคาโด เห็ด ถั่วเหลือง ไข่ นม เมล็ดดอกทานตะวัน ข้าวกล้อง กะหล่ำปลี ผักใบเขียว วอลนัท ถั่ววอก ลูกเกด

### วิตามิน C

- บำรุงผิว กระดูก ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บรรเทาความเครียด ช่วยในการนอนหลับ ต่อต้านอนุมูลอิสระ
- มะเขือเทศ ส้ม มะนาว ฝรั่ง พริกหวาน มะม่วง มะละกอ สับปะรด ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ บรอกโคลี ถั่ว กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี

### วิตามิน D

- บำรุงกระดูกและฟัน ช่วยในการดูดซึมแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม
- นม เวย์ ไข่ น้ำมันพืช ถั่วเหลือง

### วิตามิน E

- ต่อต้านอนุมูลอิสระ ทำให้เซลล์แข็งแรง ช่วยให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรง
- ไข่ ถั่วเหลือง ธัญพืชเต็มรูป วิกจิรัม ถั่ว น้ำมันพืช อะโวคาโด เมล็ดดอกทานตะวัน วอลนัท อัลมอนต์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง บรอกโคลี สตรอว์เบอร์รี่ แอปเปิ้ล