

เด็กกินยาก..เรื่องราวที่ไม่ควรมองข้าม

โดย พญ.จิตติมา มนต์วิรัตน์กุล
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร



เด็กกินยาก (Picky eating) หมายถึง พฤติกรรมการกินที่เด็กมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างร่วมกัน ได้แก่

- รับประทานอาหารได้จำกัดเพียงไม่กี่ชนิด
- ปฏิเสธอาหารบางกลุ่ม โดยเฉพาะผักหรืออาหารที่ไม่คุ้นเคย
- ไม่ยอมลองอาหารใหม่
- รับประทานอาหารในปริมาณน้อยหรือใช้เวลานานมากในการกิน

พฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น โดยไม่มีสาเหตุจากโรคทางกายที่ชัดเจน และพบได้บ่อยในเด็กช่วงอายุประมาณ 1–5 ปี ซึ่งเป็นวัยที่เด็กเริ่มพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองและการควบคุมการตัดสินใจ

สาเหตุของพฤติกรรมเด็กกินยาก

พฤติกรรมเด็กกินยากมักมีสาเหตุจากหลายปัจจัยร่วมกัน ได้แก่

1. ปัจจัยด้านพัฒนาการ

เด็กเล็กมักมีความกลัวอาหารใหม่ (food neophobia) ซึ่งเป็นกลไกตามธรรมชาติในการป้องกันอันตรายจากการรับประทานอาหารสิ่งแปลกปลอม

2. ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร

ประสบการณ์เชิงลบ เช่น การสำลัก การอาเจียน หรือการถูกบังคับให้กิน อาจทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยต่อการรับประทานอาหาร

3. รูปแบบการเลี้ยงดู

การบังคับ ป้อน หลอก หรือการใช้รางวัลเป็นอาหาร รวมถึงการให้เด็กบริโภคขนมและเครื่องดื่มพลังงานสูงระหว่างมื้อ อาจรบกวนการเรียนรู้ความหิว-อิ่มตามธรรมชาติของเด็ก และทำให้เกิดปัญหา กินยากดำเนินต่อเนื่อง

4. ลักษณะเฉพาะของเด็ก

เด็กบางรายมีความไวต่อรสชาติ กลิ่น หรือเนื้อสัมผัสของอาหาร รวมถึงเด็กที่มีลักษณะอารมณ์อ่อนไหวหรือวิตกกังวลง่าย ซึ่งอาจมีแนวโน้มเกิดพฤติกรรมกินยากได้มากกว่า

ผลกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการ

ด้านโภชนาการ

เด็กที่กินอาหารจำกัดเป็นเวลานานอาจมีความเสี่ยงต่อ

- การได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอ
- การขาดสารอาหารสำคัญ เช่น ธาตุเหล็ก สังกะสี วิตามิน และใยอาหาร
- ปัญหาท้องผูก น้ำหนักขึ้นช้า หรือมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์

ด้านพัฒนาการและคุณภาพชีวิต

- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หรือมีสมาธิสั้น
- พัฒนาการด้านการเรียนรู้บางด้านอาจได้รับผลกระทบ
- ความเครียดของเด็กและผู้ปกครองจากความขัดแย้งระหว่างมื้ออาหาร

แนวทางการดูแลเด็กกินยากอย่างเหมาะสม

โดยทั่วไป เด็กกินยากส่วนใหญ่สามารถปรับพฤติกรรมการกินได้ หากได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง

1. สร้างบรรยากาศมื้ออาหารที่ผ่อนคลาย

- รับประทานอาหารร่วมกันเป็นครอบครัว
- จัดการใช้สอยหน้าจอรหว่างมื้ออาหาร
- จำกัดเวลามื้ออาหารให้เหมาะสม (ประมาณ 20–30 นาที)

2. ส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการเป็นแบบอย่าง

ผู้ปกครองควรรับประทานอาหารที่หลากหลายให้เด็กเห็นอย่างสม่ำเสมอ

3. เสนออาหารใหม่อย่างสม่ำเสมอโดยไม่บังคับ

เด็กอาจต้องได้รับการเสนออาหารชนิดใหม่ซ้ำหลายครั้ง (มากกว่า 10 ครั้ง) ก่อนจะยอมรับการไม่บังคับช่วยลดแรงต่อต้านของเด็ก

4. เคารพกลไกความหิว-อิ่มของเด็ก

ผู้ปกครองมีหน้าที่เลือกอาหารที่เหมาะสม ส่วนเด็กเป็นผู้ตัดสินใจว่าจะรับประทานอาหารหรือไม่ และรับประทานอาหารในปริมาณเท่าใด

5. หลีกเลี่ยงการบังคับหรือการต่อรอง

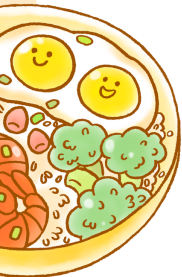
การกดดันให้เด็กกินอาจทำให้เด็กต่อต้านมากขึ้น และส่งผลเสียต่อพฤติกรรมการกินในระยะยาว

6. ประเมินเพิ่มเติมเมื่อมีสัญญาณเตือน

ควรปรึกษากุมารแพทย์หรือนักโภชนาการ หากเด็กมีพฤติกรรมกินยากร่วมกับ

- น้ำหนักหรือส่วนสูงไม่เป็นไปตามเกณฑ์
- อาการซีด เหนื่อยง่าย
- พัฒนาการล่าช้า

พฤติกรรมเด็กกินยากเป็นภาวะที่พบได้บ่อยและมักเป็นเพียงช่วงหนึ่งของพัฒนาการตามวัย อย่างไรก็ตาม การดูแลอย่างเข้าใจและเหมาะสมตั้งแต่ระยะแรก จะช่วยส่งเสริมภาวะโภชนาการ พัฒนาการ และความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กและครอบครัวในระยะยาว



เอกสารอ้างอิง

- CARRUTH, B. R., & SKINNER, J. D. (2000). REVISITING THE PICKY EATER PHENOMENON: NEOPHOBIC BEHAVIORS OF YOUNG CHILDREN. JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF NUTRITION, 19(6), 771–780.
- DOVEY, T. M., STAPLES, P. A., GIBSON, E. L., & HALFORD, J. C. G. (2008). FOOD NEOPHOBIA AND ‘PICKY/FUSSY’ EATING IN CHILDREN: A REVIEW. APPETITE, 50(2–3), 181–193.
- TAYLOR, C. M., WERNIMONT, S. M., NORTHSTONE, K., & EMMETT, P. M. (2015). PICKY/FUSSY EATING IN CHILDREN: REVIEW OF DEFINITIONS, ASSESSMENT, PREVALENCE AND DIETARY INTAKES. APPETITE, 95, 349–359.
- VAN DER HORST, K., DEMING, D. M., LESNIAUSKAS, R., CARR, B. T., & REIDY, K. C. (2016). PICKY EATING: ASSOCIATIONS WITH CHILD EATING CHARACTERISTICS AND FOOD INTAKE. APPETITE, 103, 286–293.