เผยเคล็ดลับฮีโร่สร้างลูกสุขภาพดี ตามแบบฉบับ Little Monster

เพราะช่วง 3-5 ปี เป็นช่วงวัยที่เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา และพัฒนาการทางสังคม การวางรากฐานด้านโภชนาการที่เหมาะสมให้กับลูกน้อยตั้งแต่วัยนี้จะเป็นพื้นฐานที่ดีต่อพฤติกรรมด้านโภชนาการของเด็กต่อไปในอนาคต

สำหรับครอบครัวอารมณ์ดี เจ้าของคาแรคเตอร์มอนสเตอร์ตัวเขียวและเพจ “Little Monster” ที่บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์การเลี้ยงลูกได้อย่างน่ารักและตรงใจพ่อบ้านแม่บ้านทั่วประเทศ การันตีด้วยยอดผู้ติดตามกว่าสองล้าน คุณแม่ตุ๊ก-นิรัตน์ชญา การุณวงศ์วัฒน์ และคุณพ่อเหว่ง – ภูศณัฏฐ์ การุณวงศ์วัฒน์ เน้นย้ำเสมอว่าโภชนาการคือสิ่งสำคัญต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตของ “น้องจินและเรนนี่”

“อาหารทุกอย่างที่เข้าสู่ร่างกายลูกคือโภชนาการที่จำเป็นต่อการเติบโตของพวกเขา เราจึงให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับความเหมาะสมทางด้านโภชนาการ พูดง่ายๆ คือ ไม่ขาด ไม่เกิน ไม่หวาน ไม่มัน และไม่เค็มจนเกินไป โดยเคล็ดลับของครอบครัวเราคือการทำให้ลูกเห็น เพราะเด็กวัยนี้เปรียบเสมือนฟองน้ำที่ซึมซับและจดจำทุกอย่างจากรอบตัว พฤติกรรมของพ่อแม่จึงมีผลอย่างมากต่อการแสดงออกของลูกๆ ดังนั้นพ่อแม่จึงมีส่วนสำคัญที่สุดในการกำหนดพฤติกรรมต่างๆ ของลูก โดยเฉพาะการรับประทานอาหาร”

ที่บ้าน “Little Monster” แห่งนี้ ได้เข้าร่วมโครงการ “รวมพลังเพื่อเด็กสุขภาพดี” ซึ่งจัดตั้งขึ้นโดยความร่วมมือระหว่าง บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด และพันธมิตรภาครัฐเอกชน เพื่อจุดประกายพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้มีส่วนร่วมในการดูแลเด็ก ในการช่วยกันปรับเปลี่ยนและปลูกฝังพฤติกรรมด้านโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย เพื่อสร้างเด็กรุ่นใหม่ที่มีสุขภาพแข็งแรงอย่างยั่งยืน ซึ่งแม่ตุ๊กและพ่อเหว่งได้ระมัดระวังอยู่เสมอในการแสดงออก ในเรื่องของโภชนาการที่จะต้องเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมให้กับลูกอยู่เสมอ พร้อมๆ ไปกับการปลูกฝังโภชนาการและการออกกำลังกายที่ดีระยะยาวให้กับลูกทั้งสอง ซึ่งพ่อเหว่งได้เผย 3 เคล็ดลับเพื่อลูกแข็งแรงและสุขภาพดี ดังนี้

1. อาหาร เมื่อลูกโตขึ้น จะเลือกทานมากขึ้น และไม่ชอบกินผัก การรับประทานผักที่เป็นประโยชน์ ให้ลูกเห็นพร้อมกับการให้ลูกได้ลงมือปลูกผัก และลองทำอาหารจากผักที่ปลูกเอง เช่น การปลูกต้นอ่อนทานตะวัน ซึ่งเพียงหนึ่งอาทิตย์ก็ได้ยอดต้นอ่อนทานตะวันมาผัดแล้ว การที่ลูกได้ลงมือปลูกเองทำเองตั้งแต่ต้นเช่นนี้ ลูกจะรู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ทำ ทำให้อยากกินผักและทานอาหารมื้อนั้นได้มากขึ้น นอกจากนี้ การผสมผักชิ้นเล็กๆ ลงในอาหารที่ลูกชอบ เช่น ผสมผักสับละเอียดลงหมูฝอย เป็นเคล็ดลับง่ายๆ ที่ช่วยให้ลูกบ้านนี้ทานผักได้มากขึ้นเช่นกัน

2. ดื่มน้ำ เมื่อก่อนน้องจินจะห่วงเล่น ไม่ยอมดื่มน้ำ ทำให้ร่ายกายขาดน้ำ ตัวร้อน เลือดกำเดาไหลบ่อยๆ แต่เมื่อฝึกให้ลูกจิบน้ำเปล่าอยู่เป็นประจำ ช่วยให้เขามีร่างกายแข็งแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด สำหรับน้ำอัดลมที่มีรสหวานมาก พ่อแม่จะแสดงให้เห็นด้วยการไม่ดื่ม ลูกจึงไม่ดื่มตาม ส่วนน้ำหวานอาจมีบ้างเป็นครั้งคราวในวันที่อากาศร้อน แต่จะเป็นการชงเองที่บ้านโดยคุณแม่ จึงสามารถควบคุมไม่ให้มีรสหวานเกินไป ลูกจึงไม่ติดรสหวานจากน้ำหวานเหล่านี้
3. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายของบ้านนี้จะเน้นชวนเล่นกันเป็นหลัก เช่น ออกไปขี่จักรยาน ไปเล่นที่สนามเด็กเล่น รวมถึงการให้ทำงานบ้านที่เหมาะสมตามวัย เช่น ลูกคนโตให้ช่วยแม่ล้างจาน ส่วนคนเล็กให้เก็บของเล่น ซึ่งเป็นการปลูกฝังวินัยให้ลูกไปในตัวอีกด้วย การให้ลูกเริ่มทำงานบ้านนั้นดูเหมือนยาก แต่การให้ของรางวัลเล็กๆ น้อยๆ เช่นการให้ดาว จะเป็นแรงจูงใจให้ลูกช่วยทำงานบ้านอย่างต่อเนื่อง เพราะเด็กจะรู้สึกตื่นเต้นและอยากทำต่ออีก นอกจากนี้ การชวนลูกขยับร่างกายบ่อยๆ ด้วยการทำกิจกรรมทั้งในบ้านและนอกบ้าน ยังทำให้เด็กสามารถทานได้มากขึ้น เพราะลูกจะรู้สึกเหนื่อยและหิว เมื่อถึงเวลากินก็จะอยากกินโดยไม่มีข้อแม้ เป็นอีกเคล็ดลับหนึ่งที่บ้านนี้ใช้อยู่เป็นประจำ

เคล็ดลับเหล่านี้ล้วนทำได้ง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก อยากให้ลูกมีสุขภาพดี เพียงพ่อแม่ “มุ่งมั่นตั้งใจ” และ “ลงมือทำให้ลูกเห็น” ตั้งแต่วันนี้ เพราะสำหรับลูกๆ แล้ว พ่อแม่คือฮีโร่ เป็นแบบอย่างที่ดีที่สุดนั่นเอง

ร่วมเป็นหนึ่งในการขับเคลื่อนโครงการ “รวมพลังเพื่อเด็กสุขภาพดี” (United for Healthier Kids) ร่วมกับครอบครัว Little Monster ได้ที่ Facebook.com/U4HKThailand หรือค้นหา United for Healthier Kids TH ผ่าน Facebook