

Rau xanh đã trở thành một loại thực phẩm không thể thiếu trong mâm cơm của gia đình. Rau xanh đóng vai trò rất quan trọng trong việc bổ sung vitamin, chất xơ và khoáng chất cho cơ thể của bé. Nhưng hầu hết các bé đều không thích ăn rau xanh. Vậy có cách nào để bé thích ăn rau xanh hơn không? Đây là vấn đề khá hóc búa đối với các mẹ.

1. Tại sao bé lại không thích ăn rau?



Rau xanh chứa rất nhiều vitamin, chất xơ và khoáng chất

Nhưng em bé khoảng từ 3 tuổi trở xuống thích những màu sáng và vui mắt hơn so với những màu sẫm tối và đối với chúng màu xanh lá cây là màu đáng chán nhất. Từ 4 tháng tuổi thích nhất màu đỏ và xanh đậm. Từ 3 tháng tuổi thì hơi khác, chúng cũng ghét màu xanh lá cây, nhưng kẻ đó thích là màu vàng và màu tím. Chính vì thế, trẻ từ 3 tuổi không thích ăn rau xanh là một hiện tượng phổ biến.

Một nguyên nhân cũng có liên quan đến sự phát triển của răng và sức nhai của trẻ. Các bé vẫn không thích ăn những thức ăn quá cứng và khó nuốt.

Ngoài ra, trẻ kén ăn còn là do sự thay đổi môi trường của xã hội, chúng hơn như: những thức ăn nhanh và các nhà hàng ngày một nhiều, dần dần, những thói quen ăn uống của trẻ.

Thêm vào đó, sự thay đổi của môi trường trong gia đình cũng là một trong những nguyên nhân lớn. Những cặp vợ chồng có thu nhập cao, thường xuyên ăn ở nhà hàng, thì tất nhiên sẽ dần dần hiện tượng kén ăn của trẻ.

Nhiều bà mẹ thường quá coi trọng việc bé ăn nhiều hay ít, bé đã ăn mấy miếng rau, mẹ vẫn cảm thấy không đủ, nên cứ tình hình trả: “Sao con chỉ ăn chút, mà mẹ không thấy con ăn rau?”. Nhiều mẹ trẻ sợ cảm thấy oan uổng, vẫn đã không thích ăn, mẹ đã nói nhiều thì không ăn nữa.

Đặc điểm của trẻ nhỏ là dễ hiểu lầm, nếu như mẹ cứ nói với họ rằng “Con này ngỗ ngược kia là cháu nhà tôi không thích ăn rau, bé nghe thấy sợ như là của mẹ, một khi thấy ra là không muốn ăn nữa. Tuy mẹ không có ý như vậy, nhưng ngỗ ngược mà đâu biết rằng bé chỉ hiểu lầm ý nghĩa của lời nói đó.

2. Cách để bé thích ăn rau xanh hơn

- Khi trẻ 4 tháng tuổi, cho trẻ ăn nước rau, rồi quan sát phân của trẻ, nếu thấy bình thường nghĩa là trẻ có thể ăn được. Bé có thể mua bột rau củ hoặc bột cho bé ăn vì bột rau rất mềm, rất dễ tiêu hóa.



Trang trí đĩa rau màu sắc cũng là một cách để bé thích thú với món ăn hơn

- Khi trẻ 6 tháng tuổi, bé nên rửa sạch rau, rồi băm nhỏ, bỏ vào nước đun sôi hoặc luộc với bột.

Khi trẻ đã được 7 tháng tuổi thì nên bắt đầu thích ăn rau, hàng ngày khi ăn cơm, bé nên cho cháu nhai cùng rau.

- Khi trẻ đã ăn được nhiều thịt và biết phân biệt cái gì ngon và cái gì không ngon sẽ bắt đầu cảm thấy rau không ngon bằng thịt. Có một ví dụ thế này: trong lớp có bạn nào đó béo quá và bạn hỏi trẻ: “Tại sao bạn ấy lại béo?”. Trẻ sẽ trả lời là: “Vì bạn ấy chỉ thích ăn thịt”. Nhân cơ hội này bạn hãy nói: “Con ăn các rau lợn thịt thì nhanh chóng không béo, khi tham gia hoạt động thể dục thể thao con nhanh chóng nhanh hơn bạn ấy”