



เมนู Finger Food เมนูฝึกการเคี้ยว สำหรับลูกน้อย

คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 4, 2024

2 นาที

เมนูแบบ Finger food สำหรับเด็ก เป็นการฝึกฝนทักษะการเคี้ยวควบคู่กับทักษะการใช้นิ้วมือในการหยิบจับ อาหารจึงควรมีขนาดกว้างและยาวเท่ากับนิ้วก้อย และเป็นแท่งเดียวตลอดชิ้น ไม่แยกส่วนกัน ถ้าจะใช้ตัวฝักยาวก็ต้องเอาเมล็ดออกก่อนเพื่อไม่ให้เมล็ดติดคอลูก

เมนู Finger food สามารถพิจารณาตามหลักเกณฑ์ได้ดังนี้

- เลือกอาหารที่กินง่าย กลืนง่าย ไม่ทำให้ลูกสำลัก ลูกจะได้เรียนรู้เรื่องการกินด้วยตัวเองได้ ควรมี

ชนิดขนาดกว้างยาวเท่ากับนิ้วก้อยเรา เป็นแท่งเดียวกันตลอดชิ้น ไม่แยกส่วนกัน ถ้าจะใช้ถั่วฝักยาว ก็ต้องเอาเมล็ดออกก่อนไม่ให้เมล็ดติดคอลูก ต้องไม่แข็ง กัดแล้วไม่เป็นก้อนติดคอ

- เนื้อต้องนุ่ม หรือละลายในปากได้ เช่น ขนมปังนิ่ม ฟักทองนึ่ง เลือกที่มีรสจืดไม่หวาน ไม่จำเป็นต้องปรุงรส เพื่อป้องกันลูกติดรสชาติ หั่นผักและผลไม้สดเป็นแท่ง เช่น มะละกอสุก แคนตาลูป แอปเปิ้ล กล้วย แตงกวา แครอท ฟักทอง ฯลฯ ยื่น Finger food ให้ลูกก่อนมืออาหาร

- หรือให้ในช่วงเวลาที่ลูกเริ่มหิว เขาจะยอมเหมาแต่โดยดี ยิ่งช่วงกำลังคันเหงือก คั้นฟัน แค้ได้กัด ๆ เพ่ลิน ๆ ก็คุ้นเคยกับผักผลไม้กินแล้ว แถมยังทำให้กินผักง่ายขึ้นอีกต่างหาก ให้ Finger food แทนมือว่างยามบ่ายจะได้ผลดี ถ้าลูกไม่ชอบ ไม่อยากถือ ไม่อยากหาก็ไม่เป็นไร

- แค้เขาได้หยิบจับตอนนี้เดี๋ยวก้ออยากหามาซึนมาเองทีหลัง พก Finger food ติดกระเป๋าต๋อนไปเที่ยวนอกบ้านด้วยก็ได้ เพราะพกสะดวก ลูกจะเล่นก็ได้ หมา้ก็ได้ ฎุกออกฎุกใจลูกวัยซน 8 เดือนซึนไปอย่างแน่นอน