



คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย
บทความ

การก่ดและการเคี้ยว โลกใบใหม่ของ รสชาติอาหารสำหรับลูกน้อย

ก.ย. 17, 2025

4 นาที

อาหารที่ดีที่สุดในช่วงขวบปีแรกคือ นมแม่ แต่เมื่อลูกต้องกินอาหารเสริมตามวัย คุณแม่ควรเรียนรู้วิธีเริ่มอย่างถูกต้อง เพื่อให้ลูกมีพฤติกรรมการกินและสุขภาพที่ดี

คำถามที่พบบ่อย

หากลูกน้อยไม่ยอมรับประทานอาหารที่มีเนื้อสัมผัสใหม่ๆ ควรมีวิธีการจัดการอย่างไรบ้างนอกจากการรอวันระยะ?

คลิก

สามารถลองผสมอาหารใหม่เข้ากับอาหารที่ลูกคุ้นเคยในปริมาณน้อยๆ หรือลองนำเสนออาหารที่มีรูปร่าง สี สีสัน น่าสนใจ การเพิ่มความสนุกสนานระหว่างรับประทานอาหาร เช่น เล่นเกมง่ายๆ ก็อาจช่วยกระตุ้นความสนใจของลูกได้

บทความกล่าวถึงความสำคัญของการให้ลูกน้อยได้ลองใช้นิ้วมือหยิบจับอาหาร การทำเช่นนี้มีประโยชน์อย่างไรบ้างต่อพัฒนาการ?

คลิก

การใช้นิ้วมือหยิบจับอาหารช่วยพัฒนาทักษะยนต์ละเอียด ประสาทสัมผัส และการประสานงานระหว่างมือกับตา นอกจากนี้ยังช่วยให้ลูกน้อยเรียนรู้เกี่ยวกับรูปทรง ขนาด และเนื้อสัมผัสของอาหารได้ด้วย

มีวิธีใดบ้างที่จะช่วยให้พ่อแม่สามารถจัดการกับความท้าทายในการเลี้ยงดูลูกน้อยที่เลือกกินได้?

คลิก

การสร้างบรรยากาศการรับประทานอาหารที่ผ่อนคลายและสนุกสนาน หลีกเลี่ยงการบังคับหรือกดดันลูก และการหมั่นนำเสนออาหารหลากหลายชนิดอย่างสม่ำเสมอ แม้ว่าลูกจะไม่รับประทานในครั้งแรก ก็ควรลองเสนอซ้ำอีกหลายๆ ครั้ง

การเคี้ยว: ขั้นตอนที่สำคัญสำหรับพัฒนาการของทารก

ในขณะที่การดูดเป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติ การเคี้ยวจะเป็นผลจากกระบวนการเรียนรู้ที่เริ่มเมื่ออายุประมาณ 4 เดือน และต่อเนื่องไปจนกระทั่งอายุประมาณ 1 ปี จึงเป็นไปได้ที่ทารกแรกเกิดจะกลืนอย่างอื่นนอกจากนมในช่วง 3 เดือนแรกของชีวิต เพราะลิ้นเล็กๆ ของเขาจะดันอาหารออกมาตามสัญชาตญาณ แต่เมื่ออายุใกล้ถึง 4-5 เดือน ลูกก็จะเริ่มมีพัฒนาการทางการกินมากขึ้น ตอนแรกคุณแม่จะพบว่าลูกจะสามารถดูดได้ ตามด้วยการเคี้ยวด้วยเหงือก และการเก็บชิ้นอาหารไว้ภายในปาก แน่نون ภายในเวลาไม่นานลูกจะชื่นชอบการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เหล่านี้! ประมาณ 2 เดือนต่อมา พัฒนาการของกล้ามเนื้อของลูกและฟันหน้าที่งอกขึ้นมาช่วยให้ลูกสามารถเคี้ยวได้ ทักษะใหม่นี้ และกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นทั้งที่คอ ริมฝีปาก และคอหอยของลูก ทำให้เขาสามารถบดเคี้ยวอาหารในปากให้กลายเป็นชิ้นเล็กๆ ได้



ความชอบส่วนตัวของลูกจะเริ่มต้นตั้งแต่จุดนี้ เพราะลูกเริ่มเรียนรู้ความสามารถของเขาเอง

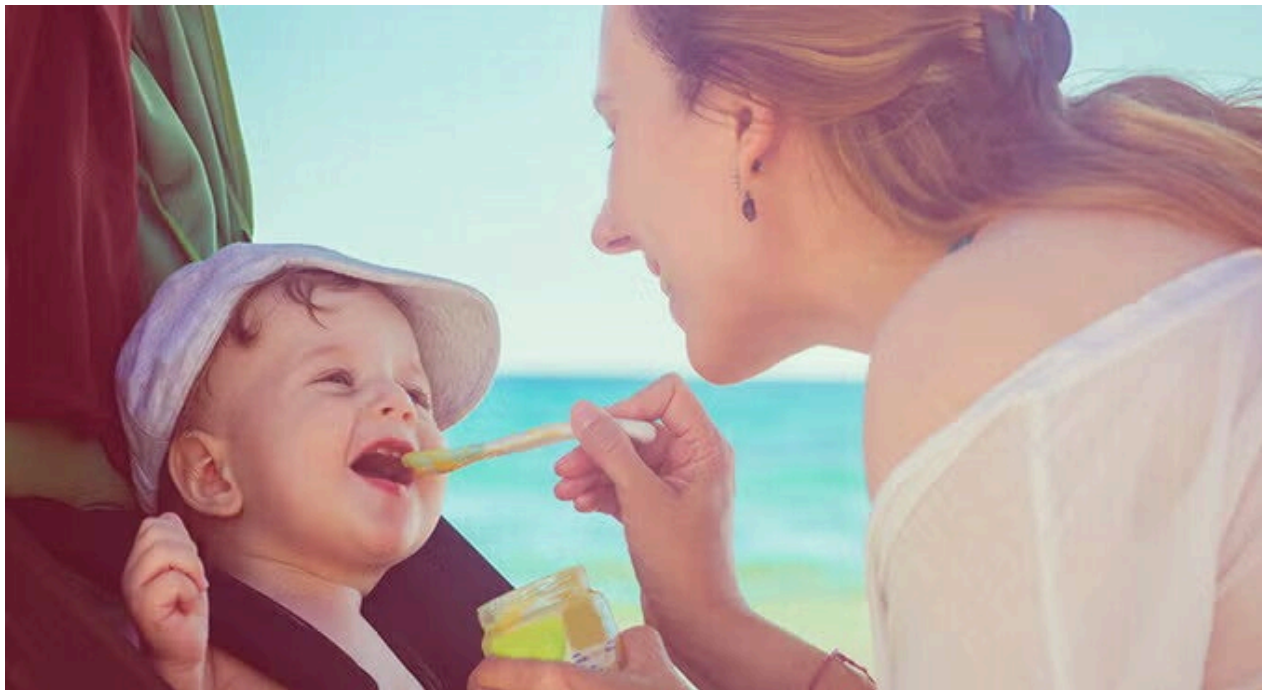
ไม่นานนักลูกก็จะกินอาหารที่เป็นชิ้นเล็กๆ ได้ ในขณะที่ลูกกำลังเรียนรู้เทคนิคการเคี้ยว ขากรรไกรของเขาก็ขยายออก และเริ่มเป็นรูปเป็นร่าง การให้อาหารเสริมตามวัยที่ละเอียดอ่อน จะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้ในช่องหู แล้วยังช่วยให้เขาไปหาหมอฟันน้อยลงด้วยเมื่อเขาโตขึ้น นอกจากนี้ ในช่วงที่ลูกเรียนรู้วิธีการเคี้ยว ตัวน้อยของคุณจะสามารถถือช้อนและขวดนมของตัวเองได้ในที่สุด เพราะฉะนั้นจึงเป็นงานของคุณที่จะช่วยให้เขาผ่านขั้นตอนแรกของการกินอาหารด้วยตัวเอง

**ฉันจะช่วยลูกของฉันที่มีอายุระหว่าง 6-12 เดือนได้อย่างไร:
กระตุ้นโดยไม่มีการบังคับ**



ถึงเวลาแล้ว: ในที่สุดลูกก็พร้อมที่จะลองรสชาติใหม่ๆ เขาลังเลระหว่างความอยากรู้กับความกลัวในสิ่งที่ไม่รู้ จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่าลูกจะดูเป็นเด็กซิกข์ในช่วงแรกๆ สิ่งที่คุณต้องทำก็คือ การยอมรับว่าเด็กๆ ต้องผ่านขั้นต่างๆ ในกระบวนการเจริญเติบโตที่ละขั้น และต้องไม่บังคับเขา

- **ประมาณ 6 เดือน:** ให้ลูกได้ลองอาหารเด็ก 6 เดือนที่บดละเอียด เนื้อสัมผัสที่เนียนเป็นเนื้อเดียวกัน- และไม่แตกต่างจากเนื้อสัมผัสของนมมากนัก เพื่อให้การเปลี่ยนผ่านเริ่มต้นอย่างนุ่มนวลที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- **ประมาณ 7-8 เดือน:** เปลี่ยนจากอาหารที่มี “เนื้อบดเนียนละเอียด” ไปเป็นอาหารบด ที่มีเนื้อหยาบมากขึ้น โดยใช้ผลไม้และผักบด
- **ตั้งแต่ 9 เดือนขึ้นไป:** เปลี่ยนไปเป็นอาหารชิ้นเล็ก ที่อ่อนนุ่ม เช่น พาสต้า “ตัวอักษร” มันฝรั่งที่หั่นเป็นรูปลูกเต๋าชิ้นเล็กๆ ก่อนนำมาต้มสุก ข้าวนิ่มๆ ผลไม้หรือผักที่ปรุงสุกแล้ว ฯลฯ แล้วค่อยตามด้วยเนื้อสัตว์บดและเนื้อปลา เพราะอาหารพวกนี้จะเหนียวและเคี้ยวได้ยากกว่า
- **ตั้งแต่ 12 เดือนขึ้นไป:** ต้องให้ลอง! อาหารของลูกอาจประกอบด้วยอาหารชิ้นเล็กๆ ที่มีความหนาและความกรอบต่างกันไป โดยอาจบดอาหารด้วยส้อม แล้วให้ลูกลอง โดยอาจให้แครอทต้มสุกที่หั่นเป็นชิ้น มะเขือเทศปอกเปลือกที่ถูกหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ฯลฯ แต่ควรจำไว้ว่า ลูกยังไม่สามารถกินอาหารได้เหมือนผู้ใหญ่ อย่าบังคับลูกให้กินอาหารโปรตีน เช่น เนื้อและปลา (3-8 ช้อนชาต่อวัน) และให้ความสำคัญเป็นลำดับแรกกับนม ผลิตภัณฑ์นม และธัญพืชต่างๆ



ลูกของฉันมีสิทธิออกความเห็นในเรื่องนี้หรือไม่?

แม้ว่าคุณจะทำตามขั้นตอนที่ระบุในตำรา ลูกของคุณก็ยังคงต้องการออกความเห็นของเขา ต่อไปนี้คือคำแนะนำบางอย่าง

- เพื่อเป็นการช่วยให้ลูกสามารถแยกแยะอาหารที่มีเนื้อสัมผัสต่างกันได้:
- ให้ลูกได้อาหารที่บางส่วนบดละเอียด ส่วนที่เหลือให้บดหยาบหรือเป็นชิ้นเล็กๆ โดยขึ้นอยู่กับอายุของลูก
- ปล่อยให้ลูกใช้มือหยิบจับอาหารบ้างในบางครั้ง เพื่อให้เขาได้พัฒนาประสาทสัมผัสทั้งหมด
- ถ้าลูกไม่ชอบเนื้อสัมผัสบางอย่าง ให้เว้นระยะสัก 2-3 วันก่อน แล้วค่อยนำอาหารชนิดอื่นที่มีเนื้อสัมผัสเหมือนกันมาให้ลูกลองกิน
- ถ้าลูกปฏิเสธที่จะลองกินอาหารใหม่ๆ: ไม่ควรบังคับ ถ้าการหย่านมกลายเป็นขบวนการที่ยากลำบากมาก ก็ไม่ต้องเร่งรัด อย่าทำให้เวลาอาหารกลายเป็นการก่อสงครามทางด้านจิตใจ (หลีกเลี่ยงวิธี “กินให้แม่ดูหน่อยสิจ๊ะ”) หรือการบังคับ ลูกอาจแค่ต้องการเวลาปรับตัวกับสิ่งใหม่ๆ ทั้งหมดนี้!

สิ่งสำคัญ:

อย่ารอเวลาในการเปลี่ยนอาหารแบบบดละเอียดไปเป็นอาหารแบบบดหยาบนานเกินไป เพราะจะทำให้ลูกมีปัญหาการยอมรับ เมื่อต้องเปลี่ยนไปเป็นอาหารที่มีเนื้อสัมผัส “หยาบขึ้น” เมื่อคุณเปลี่ยนไปเป็นอาหารชิ้นเล็กๆ ควรตรวจดูให้แน่ใจว่ามันไม่ได้แข็งหรือใหญ่จนเกินไป สิ่งต่างๆ อาจแย่งได้ง่ายๆ ถ้า “ไปผิดทาง”!

From Nestlé global toolkit

แชรด์ตอนนี้