คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย
บทความ

เมนู Finger Food เมนูฝึกการเคี้ยวสำหรับลูกน้อย

ก.ย. 16, 2025

2นาที

เมนูแบบ Finger food สำหรับเด็ก เป็นการฝึกฝนทักษะการเคี้ยวควบคู่กับทักษะการใช้นิ้วมือในการหยิบจับ อาหารจึงควรมีขนาดกว้างและยาวเท่ากับนิ้วก้อย และเป็นแท่งเดียวตลอดชิ้น ไม่แยกส่วนกัน ถ้าจะใช้ถั่วฝักยาวก็ต้องเอาเมล็ดออกก่อนเพื่อไม่ให้เมล็ดติดคอลูก

คำถามที่พบบ่อย

ทำไมถึงควรให้ลูกกิน Finger Food คะ?

คลิก

Finger Food ไม่ใช่แค่เรื่องการกินนะคะคุณแม่ แต่มันคือ "โรงเรียนฝึกทักษะย่อมๆ" ของลูกเลยค่ะ เขาจะได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กในการหยิบจับ, ฝึกการทำงานประสานกันระหว่างสายตาและมือ, และที่สำคัญคือได้เรียนรู้วิธีการเคี้ยวและจัดการอาหารในปากด้วยตัวเอง เป็นการปูพื้นฐานการกินอาหารด้วยตัวเองอย่างสนุกสนานค่ะ เรื่องพัฒนาการและทักษะที่เหมาะสมกับวัยของลูกน้อย ควรปรึกษากุมารแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กนะคะ

ควรเริ่มให้ลูกกิน Finger Food ตอนอายุเท่าไหร่ดีคะ?

คลิก

ให้คุณแม่สังเกต "ความพร้อม" ของลูกเป็นหลักนะคะ ไม่ใช่แค่อายุค่ะ สัญญาณสำคัญคือลูกต้องสามารถนั่งได้มั่นคงด้วยตัวเอง, เริ่มแสดงความสนใจในอาหารที่ผู้ใหญ่ทาน, และสามารถหยิบของเข้าปากเองได้ค่ะ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเด็กส่วนใหญ่จะเริ่มพร้อมในช่วงอายุ 8-9 เดือนขึ้นไปค่ะ เพื่อความมั่นใจว่าลูกน้อยพร้อมแล้วจริงๆ ควรปรึกษากุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อประเมินความพร้อมของลูกก่อนเริ่มนะคะ

มีเมนู Finger Food อะไรแนะนำสำหรับลูกวัยเริ่มหัดกินบ้างคะ?

คลิก

เริ่มจากของที่นิ่มมากๆ ละลายง่ายในปากจะดีที่สุดค่ะ เช่น ผักนึ่ง (ฟักทอง, แครอท, บรอกโคลี), ผลไม้สุกนิ่มๆ (กล้วย, มะละกอ, อะโวคาโด) หรือ แท่งขนมปังนิ่มๆ ค่ะ เคล็ดลับคือหั่นทุกอย่างให้เป็นแท่งยาวๆ ขนาดประมาณนิ้วก้อยของคุณแม่ เพื่อให้ลูกหยิบจับได้ถนัดมือค่ะ เรื่องการแนะนำอาหารชนิดใหม่ๆ และความเสี่ยงในการแพ้อาหาร ควรปรึกษาคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเด็กเสมอนะคะ

เมนู Finger food สามารถพิจารณาตามหลักเกณฑ์ได้ดังนี้

- เลือกอาหารที่กินง่าย กลืนง่าย ไม่ทำให้ลูกสำลัก ลูกจะได้เรียนรู้เรื่องการกินด้วยตัวเองได้ ควรมีชนิดขนาดกว้างยาวเท่ากับนิ้วก้อยเรา เป็นแท่งเดียวกันตลอดชิ้น ไม่แยกส่วนกัน ถ้าจะใช้ถั่วฝักยาว ก็ต้องเอาเมล็ดออกก่อนไม่ให้เมล็ดติดคอลูก ต้องไม่แข็ง กัดแล้วไม่เป็นก้อนติดคอ
- เนื้อต้องนุ่ม หรือละลายในปากได้ เช่น ขนมปังนิ่ม ฟักทองนึ่ง เลือกที่มีรสจืดไม่หวาน ไม่จำเป็นต้องปรุงรส เพื่อป้องกันลูกติดรสชาติ หั่นผักและผลไม้สีสันเป็นแท่ง เช่น มะละกอสุก แคนตาลูป แอปเปิ้ล กล้วย แตงกวา แครอท ฟักทอง ฯลฯ ยื่น Finger food ให้ลูกก่อนมื้ออาหาร
- หรือให้ในช่วงเวลาที่ลูกเริ่มหิว เขาจะยอมเหม่ำแต่โดยดี ยิ่งช่วงกำลังคันเหงือก คันฟัน แค่ได้กัด ๆ เพลิน ๆ ก็คุ้นเคยกับผักผลไม้กันแล้ว แถมยังทำให้กินผักง่ายขึ้นอีกต่างหาก ให้ Finger food แทนมื้อว่างยามบ่ายจะได้ผลดี ถ้าลูกไม่ชอบ ไม่อยากถือ ไม่อยากหม่ำก็ไม่เป็นไร
- แค่เขาได้หยิบจับตอนนี้เดี๋ยวก็อยากหม่ำขึ้นมาเองทีหลัง พก Finger food ติดกระเป๋าตอนไปเที่ยวนอกบ้านด้วยก็ได้ เพราะพกสะดวก ลูกจะเล่นก็ได้ หม่ำก็ได้ ถูกอกถูกใจลูกวัยซน 8 เดือนขึ้นไปอย่างแน่นอน

แชร์ตอนนี้