



คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย
บทความ

สัญญาณลูกน้อย ที่บ่งบอกว่าลูกพร้อม ทานอาหารเอง

พ.ย. 4, 2024

2 นาที

ลูกสามารถหยิบจับได้คล่องขึ้น ด้วยการใช้นิ้วมือ 2-3 นิ้ว เขาจะเริ่มสำรวจวิธีการกินด้วยอุปกรณ์
ต่างๆ เริ่มหัดใช้ช้อนส้อมและหลอด หรือนี่จะเป็นสัญญาณว่าลูกน้อยพร้อมทานอาหารเองแล้ว

สัญญาณความพร้อมและคำแนะนำการให้

อาหารสำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป

รู้หรือไม่?

การทำงานประสานกันของอวัยวะต่างๆ ที่ดีขึ้นและความรู้สึกที่สามารถทำอะไรได้เอง จะช่วยให้ลูกน้อยมั่นใจ

สัญญาณความพร้อม
หยิบจับอาหารด้วยนิ้วมือได้
คล่อง
เริ่มใช้ช้อนตักอาหารกินเอง
สามารถหมุนช้อนให้เข้าใกล้ปากได้
เริ่มเคี้ยวโดยใช้ขากรรไกรบด
อาหารได้ดีขึ้น
จับถ้วยขึ้นดื่มและวางลงเองได้

คำแนะนำการให้อาหาร

ให้อาหารที่มีเนื้อสัมผัสที่หลากหลายเพื่อให้ลูกได้ฝึกเคี้ยวและกลืน เพื่อพัฒนาทักษะด้านการกินอาหาร

ให้อาหารสำหรับเด็กวัยเตาะแตะที่มีความหลากหลาย เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้รสชาติใหม่ๆ

ให้อาหารที่มีความหลากหลายทั้งชนิดของอาหารและเมนูอาหาร จำกัดการเติมเกลือและน้ำตาล

ให้อาหารที่อ่อนนุ่ม โดยตัดหรือหั่นให้เป็นแท่งหรือเป็นชิ้น ที่ลูกสามารถใช้มือถือกินได้เพื่อช่วยฝึกการกัด

อาหารควรมีขนาดเหมาะสม และต้องแน่ใจว่าอาหารนั้นสามารถใช้หือกบดได้อย่างง่ายดาย

ใช้ถ้วยสำหรับใส่สำหรับหรือของเหลวอื่นๆ ที่เหมาะกับช่วงวัยของลูก

พัฒนาการด้านการกินของลูกน้อยวัย 12-18 เดือน

- ลูกน้อยพยายามหัดใช้ช้อนส้อมในแบบต่างๆ เช่น ใช้ช้อนจุ่มลงไปในการ และใช้ส้อมตักอาหาร
- ฟันกรามซี่แรกขึ้นแล้ว และลูกก็พร้อมสำหรับการฝึกเคี้ยวมากขึ้น
- สามารถถือถ้วยหัดดื่มด้วยสองมือ แล้วเอียงไปข้างหน้า ข้างหลัง เพราะข้อมือของลูกหมุนได้คล่องขึ้น
- ดิ้นเต้นที่จะนั่งกินอาหารที่โต๊ะ ดังนั้นเวลากินอาหารพร้อมกับครอบครัวจึงมีความสำคัญเทียบเท่ากับอาหารที่กิน

พัฒนาการด้านการกินของลูกน้อยวัย 19-24 เดือน

- ไม่สามารถคาดการณ์พฤติกรรมการกินของลูกได้ หมายความว่าลูกอาจกินอาหารได้มากในวันนี้ แต่ในวันพรุ่งนี้ลูกอาจไม่สนใจกินเลยก็ได้
- ลูกอาจลังเลที่จะกินอาหารชนิดใหม่ๆ ดังนั้นจึงอาจต้องให้ลูกลองกินหลายครั้งก่อนที่เขาจะยอมกิน อย่าบังคับให้ลูกกินอาหารให้หมดชาม แต่ให้เชื่อในสัญญาณความหิวและความอิ่มของเขา
- ลูกอาจจะเคี้ยวอาหารแบบเปิดปากกว้างกว่าที่จำเป็น และทำให้อาหารและน้ำลายกระเด็นออกมาจากปาก ซึ่งเป็นเรื่องปกติของวัยนี้
- ลูกจะชอบความคุ้นเคยในเวลารับประทานอาหาร – ดังนั้น การใส่ผ้ากันเปื้อนตัวเดิม ใช้ชามและช้อนส้อมเดิม จะช่วยให้ลูกสบายใจ

ลูกน้อยมีส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นมาก จึงไม่จำเป็นต้องใช้เก้าอี้สูงหรือเก้าอี้หัดกินอาหารอีกต่อไป เพราะลูกสามารถนั่งเองหรือเสริมเบาะที่เก้าอี้ เพื่อร่วมโต๊ะอาหารกับครอบครัวได้