Learning Expert
Artikel

Finger Food untuk Penuhi Kebutuhan Nutrisi Anak

NOV 17, 2020

Finger food di sini sebenarnya adalah makanan apapun yang sehat, bernutrisi, memiliki tekstur yang empuk serta mudah dijumput oleh jemari si kecil.

Memberikan finger food pada si Kecil akan membantu memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya sekaligus sebagai tahapan anak belajar mandiri saat makan dan untuk dukung anak pintar sebagai stimulasi kemampuan motorik halusnya. beberapa hal yang perlu Mam ketahui seputar pemberian finger food untuk si Kecil.

Saat si Kecil sudah mulai diperkenalkan dengan makanan yang lebih padat, biasanya ia akan mulai senang meraih dan mencoba mengambil makannya dan mengarahkan makanannya ke mulut. Ini adalah saat yang tepat untuk memperkenalkan finger food pada si Kecil. Yang dimaksud dengan finger food di sini sebenarnya adalah makanan apapun yang sehat, bernutrisi, memiliki tekstur yang empuk serta mudah dijumput oleh jemari si Kecil.

Memberikan finger food pada si Kecil akan membantu memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya sekaligus sebagai tahapan **anak belajar mandiri** saat makan dan untuk dukung **anak pintar** sebagai stimulasi kemampuan motorik halusnya. Berikut ini adalah beberapa hal yang perlu Mam ketahui seputar pemberian finger food untuk si Kecil. Simak, yuk!

1. Siapkan makanan yang aman dan mudah diambil anak dengan jemarinya, sesuai dengan usia dan tahap perkembangan si Kecil. Misalnya, anak usia 8 bulan biasanya akan menggenggam makanan yang diberikan dengan tangannya. Berarti, finger food yang diberikan sebaiknya yang mudah digenggam. Di usia 9 bulan si Kecil umumnya sudah bisa menjumput dengan jarinya sehingga bisa disajikan finger food yang potongannya lebih kecil.

2. Perhatikan tekstur finger food yang disajikan. Jika makanan terlalu lunak, maka akan mudah hancur saat diambil anak. Tetapi jika terlalu keras, si Kecil dapat tersedak. Jadi pastikan tekstur makanan masih mudah diraih tapi juga cukup lunak sehingga anak dapat memakannya tanpa tersedak.

3. Perhatikan porsinya. Soal porsi memang finger food seringkali membingungkan. Pasalnya, biasanya saat makan finger food si Kecil umumnya akan menumpahkan ke

lantai, baik sengaja maupun tidak. Sebaiknya Mam sajikan sedikit demi sedikit saja dan tambahkan setiap kali sudah habis. Biarkan anak yang menentukan seberapa banyak yang hendak ia makan. Hal ini juga bagian dari **anak belajar mandiri** saat makan lho, Mam.

4. Biasakan si Kecil duduk di kursi makannya saat menikmati finger food. Selain untuk bantu **anak belajar mandiri** saat makan, duduk di kursi makan juga akan mengurangi risiko si Kecil tersedak saat makan. Pastikan ukuran kursi makan si Kecil sesuai, ia duduk dengan tegak, mengenakan sabuk pengamannya, dan tetap dampingi si Kecil saat makan ya, Mam.

5. Untuk mencegah si Kecil tersedak saat makan, ada beberapa jenis makanan yang sebaiknya Mam hindari sebagai finger food. Diantaranya adalah kacang utuh, popcorn, buah yang masih ada bijinya, buah berbentuk bulat yang ukurannya kecil seperti anggur atau ceri, daging sapi, daging ikan yang kemungkinan masih ada tulangnya, dan makanan lainnya yang keras. Atau makanan seperti anggur dapat Mam potong terlebih dulu dan daging dapat menggunakan daging cincang yang lebih mudah dikunyah anak.

6. Beberapa jenis makanan yang dapat dijadikan finger food adalah buah-buahan seperti pisang, alpukat, potongan tomat, mangga, melon, papaya, pir, dan lainnya. Pastikan semua buah dikupas, dipotong dengan ukuran yang sesuai untuk si Kecil, dan dibuang bijinya jika ada. Makanan lainnya yang juga bisa dijadikan finger food adalah potongan sayuran yang sudah direbus atau kukus seperti wortel, brokoli, kentang, labu, dan sebagainya. Ide finger food lainnya adalah potongan keju, telur rebus yang dipotong-potong, dan lain-lain.

Karena finger food juga bagian dari pemenuhan nutrisi si Kecil, pastikan finger food yang Ibu siapkan juga bernutrisi ya, Mam. Selain dukung **anak belajar mandiri**, yuk berikan nutrisi yang dapat dukung perkembangan si Kecil agar ia menjadi **anak hebat**.

Sumber:

1. https://yourkidstable.com/finger-foods-for-toddlers/
2. https://www.healthylittlefoodies.com/finger-food-for-babies/
3. https://www.webmd.com/parenting/baby/introducing-finger-foods
4. https://www.webmd.com/parenting/baby/baby-food-milestones#1

Bagikan sekarang