

Feeding Milestone: Finger Foods

STRONG⁴LIFE



How babies use their hands to eat

Babies develop new skills as they grow, like using their hands to eat. Help babies improve their palmer and pincer grasp skills by practicing with safe, age-appropriate foods.

- **Palmer grasp** is when a baby is able to pick up large pieces of food using their whole hand.
- **Pincer grasp** is when a baby is able to pick up small pieces of food using their thumb and index finger.



Never forcefully put a piece of food into a baby's mouth. If they can't do it themselves, they aren't ready for it.

How finger foods support a baby's overall development

- Chewing finger foods strengthens the muscles needed for **speech development**.
- Picking up finger foods helps develop **fine motor skills**.
- Introducing new finger foods allows babies to learn to accept and enjoy a variety of finger foods.

Foods babies don't need

-  **Juice and other sugary drinks.** These have a lot of sugar, and they can lead to diarrhea, diaper rash, upset stomach and tooth decay.
-  **Sweets or desserts, like pudding or ice cream.** The sweet taste can make it harder for babies to learn to like foods that don't taste sweet.
-  **Cow's milk or milk alternatives.** They can upset a baby's stomach and do not offer the same nutrition as breastmilk or infant formula that is needed for proper growth and development.
-  **Honey or foods made with honey.** Honey can contain a toxin that can cause severe illness in infants.
-  **Foods that are a choking risk for children younger than 4 years old.**
 - **Round foods:** Hot dogs, grapes, cherry tomatoes
 - **Large chunks:** Meat, cheese or raw veggies
 - **Sticky foods:** Globbs of nut or seed butter, marshmallows or dried fruit
 - **Stringy foods:** Celery, string cheese and some citrus fruits
 - **Crunchy foods:** Chips, pretzels, popcorn or nuts

Healthy and safe finger foods

Here are some finger foods to start with. When trying additional finger foods, make sure they are soft and either ground, chopped or thinly sliced.



Steamed or well-cooked veggies



Ripe, diced fruits



Scrambled and hard-boiled eggs



Small noodles, rice and small pieces of tortilla or toast



Small pieces of soft, meats



Cooked beans and lentils



Plain toasted oats cereal



Shredded cheese

For more tips and expert advice on raising healthy eaters, visit Strong4Life.com/healthyeaters.



Hito de alimentación:

Alimentos que se comen con los dedos

STRONG⁴LIFE™



Cómo los bebés usan sus manos para comer

A medida que los bebés crecen, van desarrollando nuevas habilidades, como usar sus manos para comer. Ayúdalos a mejorar el agarre palmar y el agarre en pinza practicando con alimentos seguros y adecuados para su edad.

- **Agarre palmar:** cuando tu bebé puede agarrar trozos grandes de comida usando toda su mano.
- **Agarre en pinza:** cuando tu bebé puede agarrar trocitos pequeños usando su pulgar y dedo índice.



Nunca introduces a la fuerza un pedazo de comida en la boca de tu bebé. Si no puede hacerlo por sí mismo, todavía no está listo.

Cómo los alimentos que se comen con los dedos apoyan el desarrollo de tu bebé

- Masticar estos alimentos fortalece los músculos necesarios para el desarrollo del habla.
- Tomar los alimentos con los dedos ayuda a desarrollar habilidades motoras finas.
- Introducir nuevos alimentos permite que el bebé aprenda a aceptar y disfrutar una mayor variedad de comidas.

Alimentos que los bebés no necesitan



Jugos y otras bebidas azucaradas.

Contienen mucha azúcar y pueden causar diarrea, irritación del pañal, malestar estomacal y caries.



Dulces o postres, como pudín o helado.

El sabor dulce puede dificultar que los bebés aprendan a aceptar alimentos que no saben dulce.



Leche de vaca o sustitutos de leche.

Pueden causar malestar estomacal y no ofrecen la misma nutrición que la leche materna o la fórmula infantil, que son necesarias para un crecimiento y desarrollo adecuados.



Miel o alimentos preparados con miel.

La miel puede contener una toxina que puede causar enfermedades graves en los bebés.



Alimentos que representan riesgo de asfixia para niños menores de 4 años.

- **Alimentos redondos:** salchichas, uvas, tomates cherry
- **Trozos grandes:** carne, queso o verduras crudas
- **Alimentos pegajosos:** grandes cantidades de mantequilla de nueces o semillas, malvaviscos o frutas secas
- **Alimentos fibrosos:** apio, queso en tiras y algunas frutas cítricas
- **Alimentos crujientes:** papas fritas, pretzels, palomitas de maíz o nueces

Alimentos saludables y seguros para comer con los dedos:

Aquí tienes algunos alimentos para comenzar. Al probar otros nuevos, asegúrate de que estén tiernos y bien preparados (machacados, picados o cortados en trozos delgados):



Verduras al vapor o bien cocidas



Frutas maduras, cortadas en cubitos



Huevos revueltos o huevos duros



Fideos pequeños, arroz y trocitos de tortilla o pan tostado



Trozos pequeños de carnes tiernas



Frijoles y lentejas cocidos



Cereal de avena simple, tostado



Queso rallado