

離乳食完了に向けて

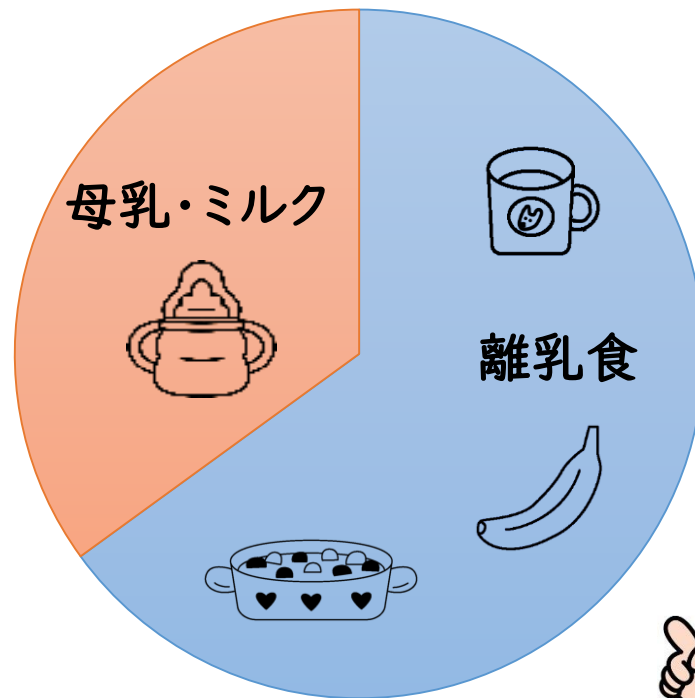
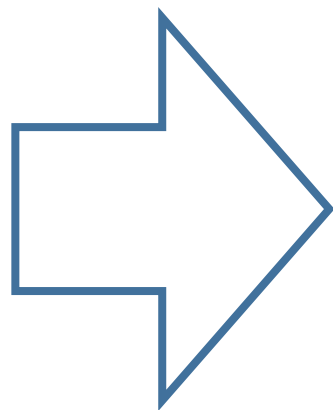
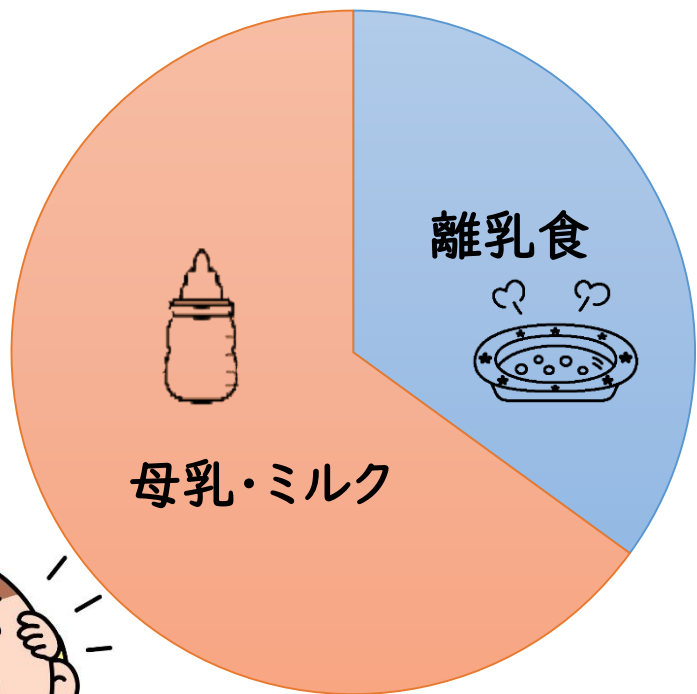


家族みんなで食べる。自分で食べる。
食事の楽しさを体験する時期です。

栄養の大半は離乳食から

7~8か月(2回食)

9~11か月(3回食)



まだ2回食の場合は3回食にしましょう。
食べられる食材の種類と量が増えます。



3回食のリズムを大切に



母乳やミルクの役目も少しずつ終わりに近づいてくる頃です。

離乳食を食べないからといって母乳やミルクを無理に飲ませなくて大丈夫。

液体から固体の食事に切り替える大切な時期です。



カミカミの練習をしましょう

食事作りのポイント

2回食の頃より形を大きく立体的にして歯ぐきでかみつぶす練習をしましょう。

★気をつけたいのは形は大きいけれど、やわらかさは変わらないということです。
(バナナくらいの硬さ)



手づかみで食べる楽しさを

食べものを触ったり、握ったりする体験から、食べものへの関心かわき、自分で食べる行動へとつながります。

汚れてもいいように準備をして、たくさん手づかみ食べをさせてあげましょう。

ポイント

- ★握りやすい大きさ、形のもの
- ★飽きてきたら、さっと片づけてOK
- ★床にビニールシートや新聞紙を敷くと片づけが楽です!



食べる意欲を育てよう



離乳食で大切なことは経験を重ねること！
「自分でやりたい」という気持ちを大切に
食べる楽しさを体験させてあげましょう。



自我の芽生えとともにこんなことも…

家族と一緒に同じ料理を

離乳食と大人の料理、別々に作っていませんか？
味付けは薄味、やわらかく、適度な大きさにカットしてあげれば、大人と同じ料理を食べる事が出来ます。



※いつまでも別々だと、離乳食のメニューがワンパターンに。
また、大人の料理が手抜きがちになってしまう事もあります。

♥取り分けレシピ掲載してあります