

離乳食 進め方のポイント

離乳食開始の前に

- * 作る前に手をきれいに洗い、消毒した器具を使いましょう。
- * 新鮮な材料をよく洗い、与える直前に作りましょう。
- * 健康状態をみながら進めていきましょう。
- * 食物によるアレルギー等、心配のある方は、専門家に相談しましょう。

5～6か月ごろ

- * 新しい食品を与えるときは、1さじから始め、子どもの様子をみながら少しずつ増やしていきましょう。
- * 無理強いしないようにしましょう。
- * 母乳や育児用ミルクの前に与えるようにしましょう。
- * 離乳食の後は、母乳または育児用ミルクを飲むだけ与えましょう。

7～8か月ごろ

- * いろいろな味や口あたりを楽しめるように、食品の種類を増やしていきましょう。
- * 家族の食事の一部を取り入れて、調理方法や献立に変化をつけましょう。
- * 穀類・野菜・たんぱく質を組み合わせた食事にしましょう。
- * 離乳食の後は、母乳または育児用ミルクを飲むだけ与えましょう。

