

# 離乳食 進め方のポイント

9～11か月ごろ

- \*食品の範囲も広くして、いろいろな食べ物の味を覚えさせましょう。
- \*やわらかく形のあるものを用意して、歯ぐきで噛む、前歯でかじり取る練習をさせましょう。
- \*食事に変化をつけて、いろいろな味を体験させ、飽きのこないようにしましょう。
- \*味付けは薄味に！目安は大人の1/3～1/2程度です。
- \*鉄分が不足しやすくなる時期です。レバーや緑黄色野菜など、鉄を多く含む食品を取り入れましょう。
- \*主食・主菜・副菜はできるだけ混ぜずに与えましょう。
- \*自分で食べたいという欲求が出てきます。持ちやすいものを用意しましょう。

1歳～1歳6か月ごろ

- \*手づかみ食べが盛んになりますが、自分で食べられるようになるための練習です。
- \*飲み物は哺乳瓶をやめて、コップで与えましょう。
- \*規則的な食事リズムをつけましょう。
- \*間食は牛乳・乳製品や果物などを中心に、1つの小さな食事と考えましょう。
- \*食事に集中しないときは、ダラダラ食べさせず切り上げましょう。
- \*薄味の習慣を続けましょう。
- \*水分はお茶や水で補給しましょう。

