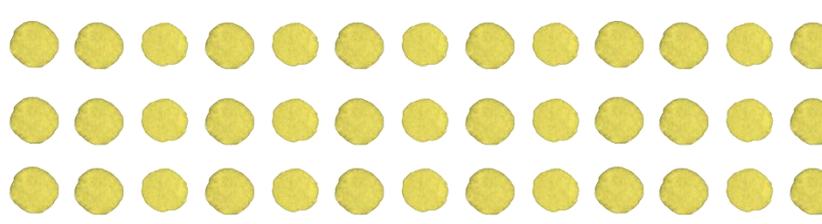


12~18か月ごろ

かじりとり&よくかむ練習を!!



あんしん離乳食BOOK
22ページ



離乳食のポイント

- ・1日3回の食事と1~2回の間食が目安になります。
- ・家族の食事から調味する前のものを取り分けたりして、いろいろな食品を味あわせましょう。
- ・幼児食に近づけ、ひとりで食べる練習をしましょう。試行錯誤する過程も大切です。
- ・母乳または育児用ミルクは1人1人の子どもの離乳の進行・完了の状況に応じて与えましょう。
- ・形のある食べ物を噛みつぶすことができ、栄養の大部分が母乳や育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになったら、離乳の完了です。

間食のポイント

子どもの間食は“足りない栄養を補うためのもの”です。

- 🕒 時間を決める
- 🍌 エネルギー源になるものをあげる→おにぎりやいも類
- 🍌 ビタミンやミネラルの補給になるものをあげる
→果物や乳製品、栄養素が加えられた子ども用のお菓子など

はじめる目安

- ・手づかみ食べができています。
- ・前歯でかじりと練習ができる。
 (“ひと口量”を学んでいく)
- ・歯ぐきですりつぶして食べる。

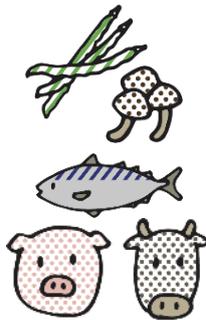


ママ、パパと一緒に同じものを
食べられてうれしいな♪
ありがとう!



この時期に赤ちゃんが食べられる食品

- 【お か ゆ】 軟飯、ごはん
- 【野菜・果物】 緑黄色野菜を多めに
きのこ類 →細かく刻む
バナナ、リンゴ
- 【たんぱく質】 青魚、かつお
豚赤身、牛赤身
- 【海藻】 わかめ、ひじき
- 【油脂】 バター、サラダ油、マヨネーズ
- 【種実】 ごま



12~18か月ごろの1食分の目安

- ・軟飯、ごはん 軟飯90g⇒ごはん 80g
- ・たんぱく質性食品 全卵 1/2個~2/3個
魚(15~20g)
肉(15~20g)
レバー(18~20g)
豆腐(50~55g)
または
納豆・煮豆(15g)
- ・野菜・果物 1皿(40~50g)
- ・油脂 3gくらい、少なめに。
- ・乳製品 牛乳(100ml)
チーズ(15g)

手づかみ食べの練習に



【12~18か月児の1食例】

