

離乳完了期

🥕🍎🍌🥕🍎🍌 12~18 か月頃の食事 🥕🍎🍌🥕🍎🍌

1日3回の食事を習慣づけましょう

☆☆☆ 離乳の完了にむけて大切にしたいこと ☆☆☆

- ・ 食事のリズムを大切に、生活リズムをととのえましょう。
- ・ 歯ぐきでかみつぶせる固さのものを食べられるように練習しましょう。
- ・ 手づかみ食べなどで、自分で食べる楽しさを体験させてあげましょう。
- ・ 口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしますが、一口量を覚えていくためのステップです。
- ・ 手づかみ食べが上手になったら、スプーンを使って食べることを始めましょう。

赤ちゃんの生活リズム（例）

7:00	10:00	12:00	15:00	18:00	20:00
おはようめ 〔離乳食〕	あそび 〔おやつ〕	あそび 〔離乳食〕	おひるね 〔おやつ〕	あそび 〔離乳食〕	おふう おやすみ
					

☆☆☆ 12~18か月頃の食事の進め方 ☆☆☆

- ・ エネルギーや栄養の大部分を食事からとれるようにしましょう。
主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。
母乳・ミルクは、子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて飲ませましょう。
- ・ 牛乳への切り替え
母乳・ミルクから飲用としての牛乳に切り替え始めるのは満1才頃が目安です。
- ・ 哺乳瓶からコップで飲むことに切り替えましょう。
- ・ 離乳が完了しても、奥歯が生えそろって3歳頃までは、食べ物の固さ、大きさに配慮しましょう。また、味付けはうす味にしましょう。
- ・ 家族そろって、楽しい食事をしましょう。

☆☆☆ おやつ役割 ☆☆☆

- 一度にたくさん食べられない子どもにとって、おやつは食事の一部です。「エネルギーや栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」など、おやつの持つ役割は大切です。
- 食事の補いになるものをおやつにしましょう。



☆☆☆ おやつの与え方 ☆☆☆

- 3回の食事を規則的にして、おやつは1日1～2回、量と時間を決めてあげましょう。
- 空腹も大切です。食事にさしつかえない量を与えましょう。
- 甘味の強いものや歯につくものは控えましょう。
- こんにゃく入りゼリーのような弾力性があり噛みづらいもの、豆・ナッツ類のような小さくて丸いものは誤飲しやすいので食べさせないようにしましょう。

* おやつの例

甘くない飲みものと一緒に食べさせましょう。
ふかし芋、ヨーグルト、チーズ、おにぎり、果物など。

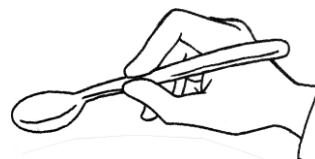
☆☆☆ スプーンのもちかた ☆☆☆



はじめは手のひら
全体で握っています



指先に力が入るようになると、
スプーンの柄を親指と人さし指
でささえるようになります



下握り（えんぴつをもつ時
と同じもちかた）で食べら
れるようになります
目安は2才頃～

自分でスプーンを持って食べ
るようになったら、立ち上がり
の角度（90度）のある食器
が食べやすいです



食事に関する相談・問い合わせについて

食事に関する疑問や悩み等の相談に栄養士が応じます。

＜市立保育園＞

随時行っています。各保育園にお問い合わせください。

＜母子保健課＞

- 電話相談：随時
- 食生活相談：予約制、個別相談で約1時間

日程：月2回（第2・第4火曜日） 場所：保健センター 時間：13:30～16:30

お申し込み：月～金 8:30～17:00 TEL 047 (486) 7250 へ

八千代市のホームページで乳児期によくあるご相談のQ&Aが見られます。

ホーム > ライフイベント >
妊娠・出産 > 各種相談の
ご案内 > 食生活相談 >
乳児期によくある相談
はこちらへ



発行：令和元年10月