

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。
- 手づかみ食べなどで、自分で食べる楽しさを体験させます。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。
- 家族そろって、楽しい食事をしましょう。

赤ちゃんの生活リズム（例）

7:00	10:00	12:00	15:00	18:00	20:00
おめぞめ 〔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〕 おふろ	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。
- 奥歯が生えそろう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。
- 窒息・誤嚥事故防止のため、次のことに注意しましょう。
 - ①豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
 - ②ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分する、調理して柔らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。
 - ③食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。

☆☆☆ 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、「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。

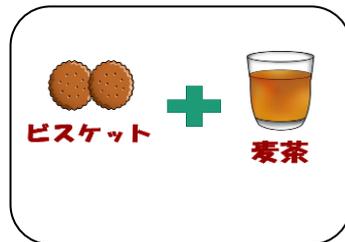
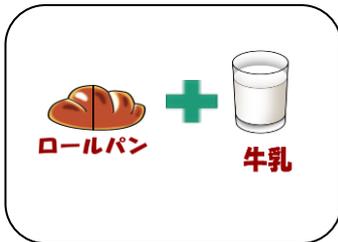


☆☆☆ おやつの与え方 ☆☆☆

- 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。

* 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。



その他、チーズ、おにぎり、野菜、果物など。

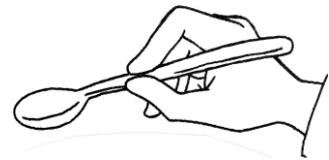
☆☆☆ スプーンのもちかた ☆☆☆



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



● 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。

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離乳食に関する情報が見られます。

● 離乳食に関する動画と資料はこちらから



● 乳児期によくあるご相談のQ&Aはこちらから

