

5. 離乳完了期編 (12~18か月頃)

12～18か月頃の食事のポイント

- 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
- 自分で食べる楽しみを！まずは手づかみ食べから。
- おやつは、離乳完了後に、3回の食事では摂りきれない栄養をとるための補食として、与えましょう。



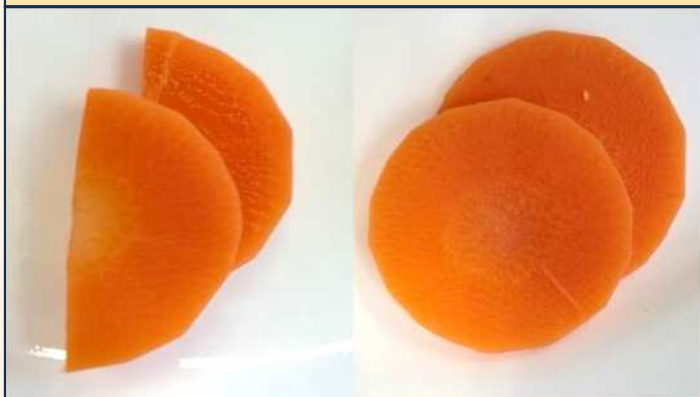
12～18か月頃の食事(例)



「手づかみ食べ」のために

- 食材は、歯ぐきで噛める固さ(肉団子くらい)にしましょう。
- 小さいおにぎりや、茹で野菜のスティックなど、自分で持って食べられるものも用意してみましよう。

茹で野菜



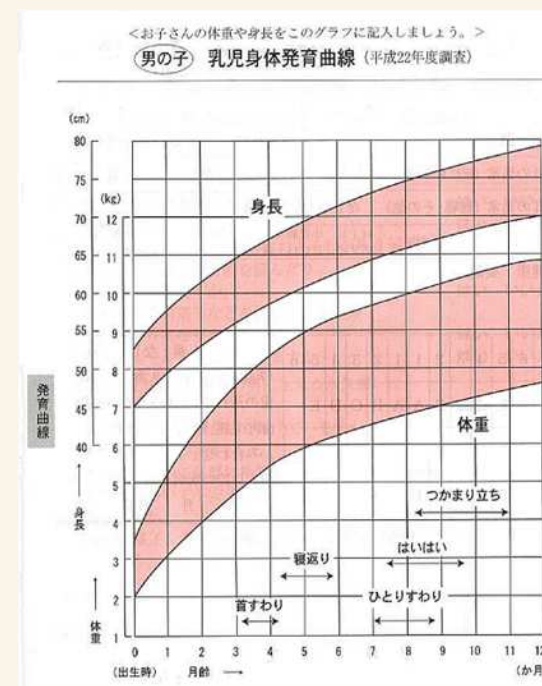
自分で食べると
おいしい！

前歯でかじり取る
練習にもなります。



12～18か月頃のお子さんの様子

- この頃になると食事の量が増え、食後の母乳やミルクの量が減ってきます。
- 食ベムラも出てくる時期です。
あせらず、ゆったりと食事を楽しみましょう。
- 身長、体重は時々計測し、
母子手帳の成長曲線を使って
曲線に沿って成長しているか確認しましょう。



母子手帳



大人の食事と離乳食

- 言葉はしゃべらなくても、大人の言っていることはかなり理解できます。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや手洗いなどの準備も、少しずつ行っていきましょう。
- 一緒に同じ物を食べるようにすると、食べ方も身につきます。

大人の食事から取り分ける方法は、「作り方編」を参考にしてください。

