

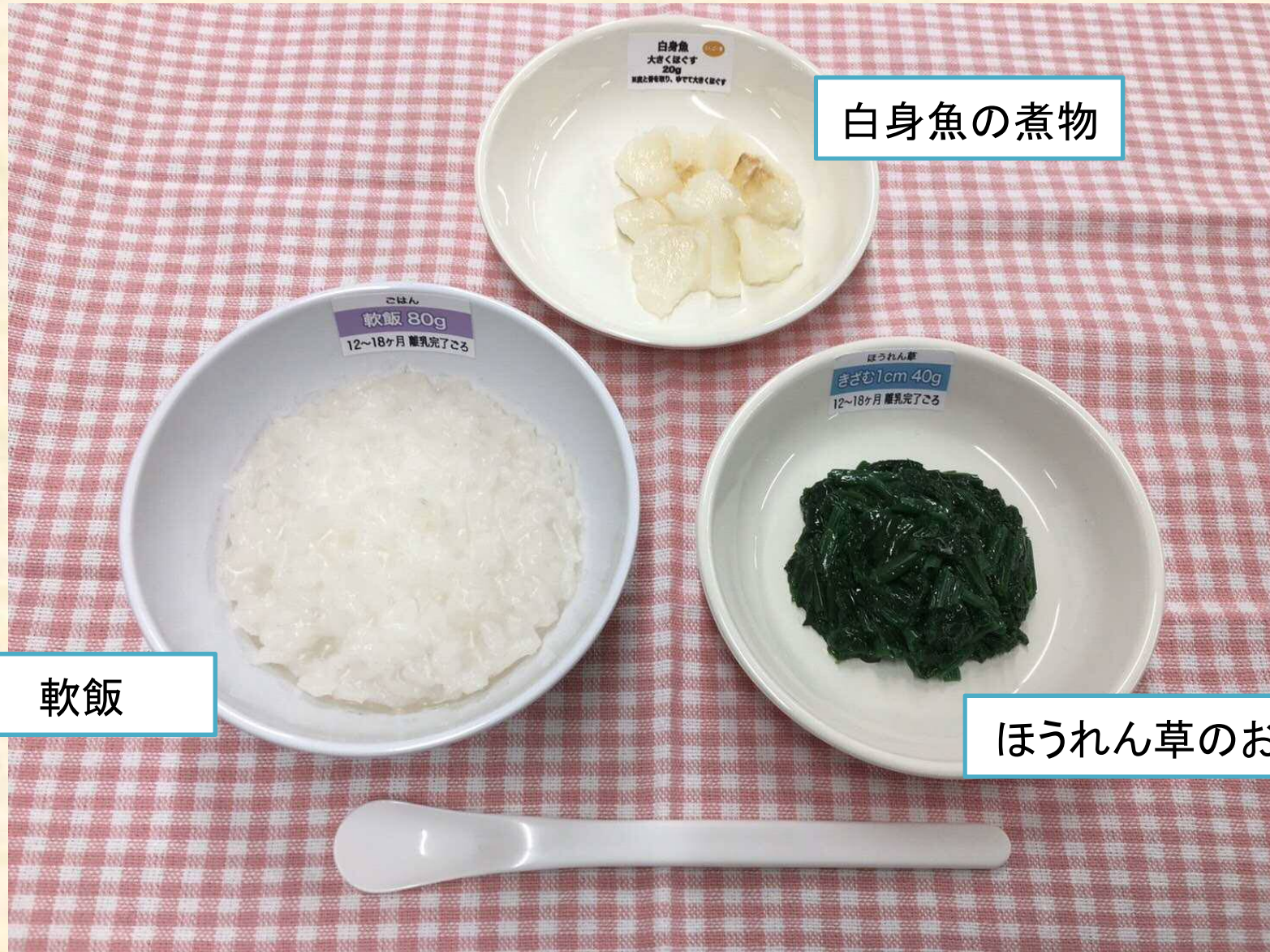


5. 離乳完了期編 (12～18か月頃)

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

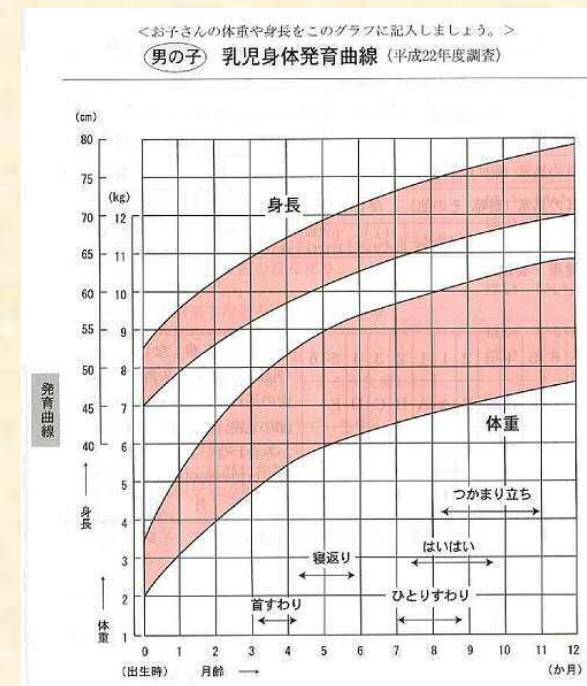
- 食材は、歯ぐきで噛めるかたさ(肉団子くらい)にしましょう。
- 小さいおにぎりや、茹で野菜のスティックなど、自分で持って食べられるものも用意してみましよう。



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。



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。



※大人の食事からの取り分け方法は、「作り方編」も参考にしてください。