

完了期「パクパク期」 (生後12～18か月頃)



生活リズムを整え、自分で
食べることを喜びながら、
自分で食事をする準備をし
ていきましょう。

パクパク期スタートの目安

- ・1日3回(朝昼夕)離乳食を食べている。
 - ・肉団子くらいのかたさのものを左右の歯ぐきでかんで食べようとする。
- このような姿が見られたら、パクパク期を始めてみましょう。

おすすめ方

☆ほとんど大人と同じものが、食べられますが・・・

大人の食事の味付けを濃くする前に取り出したり、味を薄めたり、固さを更に電子レンジで柔らかくしたり、刻みを入れたり、工夫することで大人の食事から取り分けて食べられます。

【まだ食べにくい食材】

トマトやミニトマトの皮、かまぼこ、こんにゃく、ホールコーン缶、きのこ(みじん切りは可)

☆家族と一緒に食べることを喜びます。

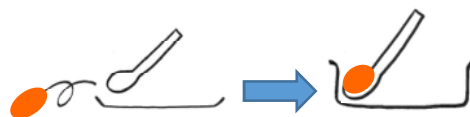
一緒に食べる人がいると、食事がよりおいしく感じます。「おいしいね」「あまいね」「すっぱいね」・・・など、会話を楽しみながら食事の時間を楽しみましょう。



食べさせ方のポイント・・・「食器の選び方」

手づかみ食べから少しずつスプーンなど食具を使って食べるようになりますが、まだまだ上手く使えなくて当たり前です。そこで、使いやすい食器を選んであげるのもこの時期の食事のポイントとなります。

◇お皿は平らなものより縁が立ち上がっているものの方が、スプーンですくいやすく、自分で食べやすいです。



◇うまく自分ですくえない時は、大人がすくいお皿等においてあげると、子ども自身がスプーンを握って口に運び、「自分で食べられた!」という気持ちにもなり、食への意欲も湧いてきます。

	ゴックン期 (5～6か月頃)	モグモグ期 (7～8か月頃)	カミカミ期 (9～11か月頃)	パクパク期 (12～18か月頃)
朝食			離乳食+ 	離乳食
昼食	離乳食+ 	離乳食+ 	離乳食+ 	離乳食
おやつ			おやつ+ 	おやつ+ (牛乳)
夕食		離乳食+ 	離乳食+ 	離乳食
寝る前				⇒少しずつなくなる

: 母乳又は育児用ミルク

おかゆ・軟飯

違いは、水加減のみです。

	ごはんから作る	お米から作る
	ごはん:水	米:水
10倍がゆ	1対4	1対10
7倍がゆ	1対3	1対7
5倍がゆ(全がゆ)	1対2	1対5
軟飯	1対1～0.5	1対3

※問い合わせや御質問は、下記の連絡先をお願いします。

【発行先】高津区役所地域みまもり支援センター保育所等・地域連携担当 TEL044-861-3373