

離乳食の進め方の POINT ②



離乳食は口腔機能、消化機能などに応じて4つの時期に分けられます。月齢にこだわらずに、お子さんの発達に合わせて、食べやすい形状にしてあげましょう。

後期(9~11か月ごろ)

バナナくらいの硬さのものを歯ぐきでつぶせるようになります

- * やわらかく形のあるものを、前歯でかじり取る、歯茎でモグモグする練習をしましょう。
- * 「触りたい」「自分で食べたい」意欲が出てきます。持ちやすいものを手の届く所に用意してあげましょう。
- * 家族の食事からの取り分けをしていきましょう。(家族の食事も薄味でバランス良くを心がけて)



完了期(1歳~1歳6か月ごろ)

かじったり、噛んだりが上手になっていきます。

- * 手づかみ中心から徐々にスプーンやフォークも使えるようになっていきます。
- * コップ飲みの練習もしていきましょう。
- * 食事の合間に補食(おやつ)をプラスしましょう。乳製品やいも類などを中心に。
- * 規則正しい生活リズムから食事のリズムを付けていきましょう。

