

《生後 12 か月～18 か月頃の離乳食》

☆**歯ぐきでかめる固さ (肉団子ぐらい)** のものを与えましょう。食事は 1 日 3 回となり、
その他に 1 日 1～2 回の補食 を必要に応じて与えましょう。

☆母乳又は育児用ミルクは、**子どもの離乳の進行及び完了の状況** に応じて与えましょう。

☆食べ方は、手づかみ食で前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚え、やがて食具を使うようになって、自分で食べる準備をしましょう。

献立のポイント

- ごはん、おかず、汁ものを交互に食べる三角食べを心がけましょう。
- 洋風より、脂肪分を抑えやすい和風の献立をなるべく心がけましょう。
- うす味ながらも味に変化をつけ、いろいろな味わいがあることを教えましょう。



離乳完了とは

形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳又は育児用ミルク以外の食物から摂取できるようになった状態をいいます。

授乳・離乳の支援ガイド・スマイルファイル抜粋

離乳食に関するご相談・お問い合わせは下記へ

大仙市健康増進センター 栄養指導班 TEL 0187-62-9301