

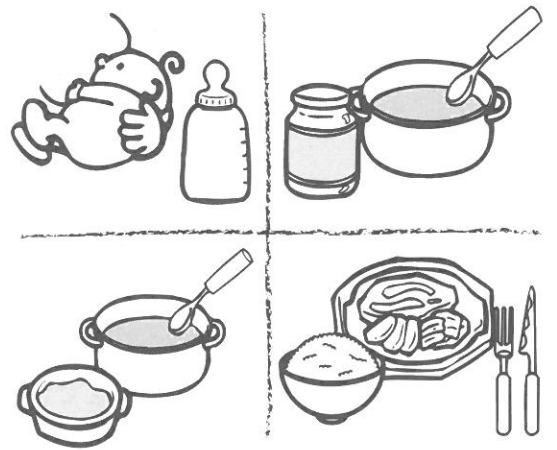
## ③ 「離乳」とは？

母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食事に慣れて、幼児食が食べられるようになるプロセスをいいます。この間に、赤ちゃんは食べ物を噛みつぶしたり飲み込んだりできるようになり、食べられる食品も増え、やがて自分で食べられるようになります。離乳食を与える時は、赤ちゃんの発達に合わせて、素材や献立、調理を変化させていきますが、赤ちゃんにはそれぞれ個性があって離乳食もマニュアル通りに食べてくれるとは限りません。赤ちゃんの成長、発達の様子を見て、その子に合わせた進め方で、楽しい雰囲気や、食べる楽しさを体験させてあげましょう。

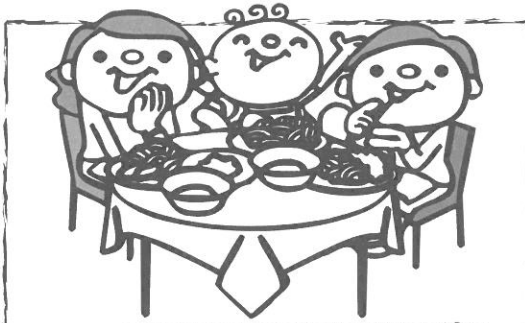
### 健康な食習慣は離乳期から

これまで、赤ちゃんの肥満は心配ないとされてきましたが、胎児期や乳幼児期の栄養が成人になってからの肥満や生活習慣病につながりやすいということが分かってきました。

また、乳幼児期に培われた味覚や食事の嗜好はその後の食習慣にも影響を与えます。将来の生活習慣病を予防するためにも、乳幼児期に健康な食習慣の基礎をつくりましょう。



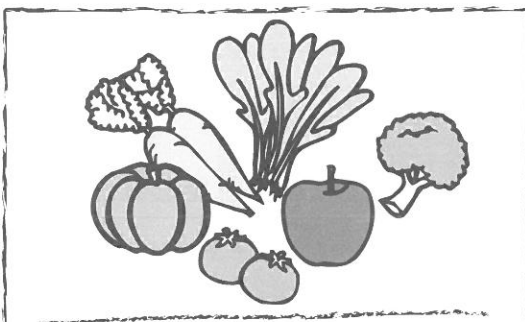
## ④ なぜ「離乳食」が必要なのでしょう？



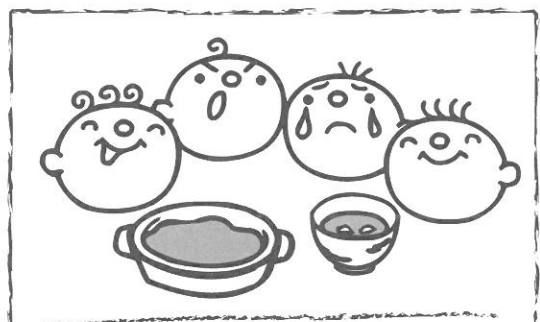
4か月ごろになると、赤ちゃん自身が食事に対する興味をもちはじめます。



生後5～6か月を過ぎると母乳だけでは栄養不足になってしまいます。



発達段階に応じた新しい食べものを経験することで、消化機能の発達を促します。



離乳食に接することによって、感覚機能も発達し、喜怒哀楽の感情も育っていきます。