

## ⑤ 離乳食のおあめ方のポイント

- point 1 離乳食はお腹がすいている時間帯を選び、母乳やミルクを飲ませる前に食べさせましょう。
- point 2 初めて食べさせる食品は、1日1品1さじからスタートします。
- point 3 少しずつ、ゆっくり食べさせましょう。
- point 4 便の状態や、母乳やミルクの飲み方に気をつけながら量を増やしていきます。
- point 5 食べる量が増えてきたら、食品の種類を増やし、同時に硬さも調節していきます。

### 📖 初めのころの離乳食のおあめ方

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
つぶしがゆ	🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	🥄	🥄									→ 5~6さじまで増やす
野菜のすりつぶし							🥄	🥄	🥄	🥄	🥄					→ 増やしていく
絹ごし豆腐 白身魚															🥄	🥄

## ⑥ 離乳食の完了

離乳の完了は、形ある食べ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を母乳やミルク以外の食べ物から摂れるようになった状態で、1歳～1歳6か月頃を目安としています。

1日3回の食事では足りないようであれば、エネルギーや栄養素を補うために、間食を1～2回、時間を決めて用意します。



母乳やミルクは、1人1人の子どもの離乳の進行及び完了状況に応じて与えます。離乳が完了しても、奥歯が生えそろう3歳頃までは、食べものの固さ、大きさ、味付け等に配慮しましょう。