

1. 離乳食とは

母乳または育児用ミルクなどの乳汁栄養から、幼児食に移行する過程を「離乳」といい、母乳や育児用ミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補い、食べ物の固さや味の変化になれていきます。

お子さんによって個人差がありますので食欲、成長、発達に合わせて進め、お子さんの体調や様子を見ながら進めましょう。

★離乳食の時期に「生活リズム」を身につけましょう！

★笑顔で語りかけながら、食べることのたのしさを体験させてあげましょう！

2. 離乳食を始めるめやす

- 1. 生後5～6か月ごろ。
- 2. スプーンなどを口に入れても、舌で押し出すことが少なくなる。
- 3. 食べ物に興味を示す。(食べ物に手をのばす、よだれができる)

3. 離乳食を与える時の注意点



体調のよい午前中の授乳の前に	まず1さじから始めましょう	便の状態や機嫌に注意しましょう	あせらずに根気よく	清潔に取り扱いましょう
----------------	---------------	-----------------	-----------	-------------

4. 離乳の完了とは

形の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が母乳または育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになった状態をいいます。

その時期は生後12か月～18か月ごろです。

手づかみ食で前歯でかみとる練習をし、一口量を覚え、やがてスプーンなどを使うようになり、自分で食べる準備をしていきます。

