

離乳食(パクパク期)完了期

1歳~1歳6か月

栄養のほとんどを離乳食からとり、母乳、ミルクは飲まなくてもよくなってきます。手先が器用になり、ボタンを押す、太鼓を叩くなどの道具を使った動作ができるようになります。手づかみ食べが中心ですがスプーンやフォークを使っていきましょう。

6:00	起床
7:00	
10:00	おやつ 
12:00	
15:00	おやつ 
18:00	
20:00	就寝

目標:朝・昼・夕の食事リズムと食の体験を広げる

「食べさせてもらう」から「自分で食べる」へと変わる時期です。食べる意欲を大事にしながら、朝・昼・晩と決まった時間に食べられるようにしましょう。大人と同じ時間に家族で食卓を囲みましょう。いろいろな食材と薄味で、さまざまな食体験をさせてあげましょう。

~卒乳~

母子ともに無理のない時期を選んでやめていきましょう。時期は子どもの成長にあわせて考えていきます。例えば1歳のお誕生日過ぎて一人で歩けるようになった、コップで水が飲めるようになったなどが目安で1歳3か月くらいが卒乳しやすい時期です。一晩二晩くらいは泣くことがあっても3日目くらいには自然と慣れてきます。

👉1回の目安量

軟飯:90g

野菜:40g(繊維が多く消化の悪いものは除く。ごぼう、れんこん、こんにゃく等)

いも類:50g

白身魚、赤身魚、青魚:20g

豚肉、牛肉、鶏肉:20g

豆腐:45g(納豆、生揚げ)

卵:全卵2/3個

乳製品:牛乳400ml(ミルク・母乳から牛乳に)

どれかひとつを食べさせます。

(複数の食品を食べさせたいときはそれぞれを少なくしましょう)

👉1日3回の食事+間食(食事の一部と考えましょう)

大人と同じ時間に食べるようにします。まだ胃が小さいため一回の食事で必要量が満たせないなので間食で補給してあげましょう。

👉かたさの目安

肉団子くらいの硬さが目安です。(お母さんの親指と人差し指でつぶせるかたさ)

👉前歯でかみちぎれるように

前歯が生えそろって噛み切れるようになります。肉団子くらいのかたさにして少し大きめに切って前歯で噛み切る練習をしましょう。

👉まだまだ薄味で

1日3回の食事でも大人と同じ時間に食べることが基本ですが、味付けはまだまだ大人と同じというわけではありません。1/3くらいの薄味にします。

👉生活リズムを整えましょう

大人と同じ時間に食事をすることが基本ですが、19時以降に夕食を食べることはおすすめしません。朝も親の都合で時間が遅くなることも気を付けたいポイントですね。“早寝・早起き”でしっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。

偏食にならないようにしましょう

- ★食事の時ガミガミ言ってませんか？
- ★両親、兄弟に好き嫌いはありませんか？
- ★間食が多くなったり、不規則になっていませんか？
- ★大人の味に偏っていませんか？
- ★銘々の盛り付けになっていますか？
(大皿盛りだと好きな物にしか手を出しません)
- ★虫歯はありませんか？

「離乳食」に關しまして、電話や來所などによる相談も行っています。

お気軽にお問合わせください。

(問合せ・相談先)富士吉田市役所 健康長寿課 22-1111(内線794)