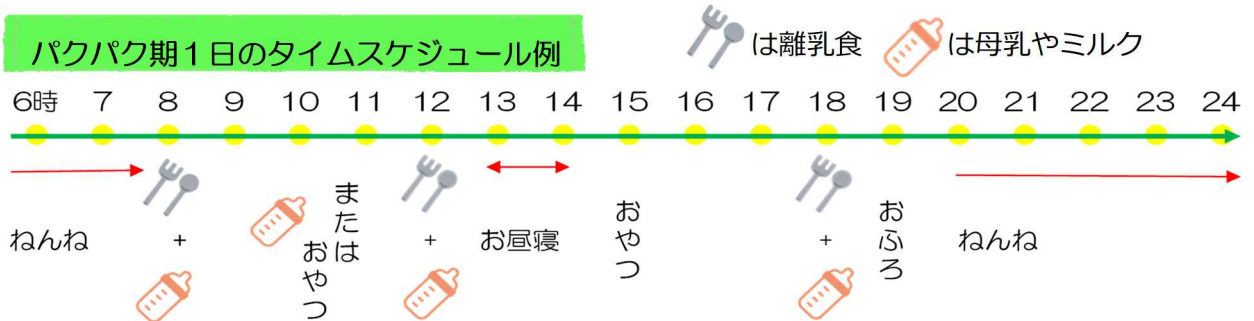


幼児食の進め方(1歳~1歳6ヵ月頃)

この時期は幼児食に向けてラストスパート。手づかみ食べがますます盛んになり、スプーンやフォークを使って食べることができる「パクパク期」です。

パクパク期1日のタイムスケジュール例



パクパク期(1歳~1歳半)の目安

1 食材を少しずつ大きくしていく

前歯が生えて、噛み切れるようになるので、食材を少しずつ大きくします。奥歯の生えている状態に合わせて、カミカミ期(9~11ヵ月頃)から少しずつ固くしていくといでしょう。



2 手づかみ食べがしやすい調理を

手づかみ食べが盛んになります。おにぎりや、ゆで野菜スティックなど、手で持ちやすく、前歯でかじりとりやすいような調理を心がけましょう。



3 薄味ながらも味付けに変化を

しょうゆ、みそなどの調味料を少量使って、薄味ながらも味に変化をつけましょう。そして、いろいろな味わいがあることを教えてあげましょう。(調味料は、大人と同じ味付けでは子どもにとって塩分の摂りすぎになります。調味料の量には気を付けましょう。)



薄味で味付けをしましょう

栄養バランス~授乳を卒業しているなら100%離乳食で栄養を~

おっぱい、ミルクを卒業していない場合、最初は栄養の80%を、終わりごろは90%程度を離乳食からとります。栄養的には授乳は必要なくなり、おっぱいを卒業しているなら離乳食と捕食(おやつ)ですべての栄養をとります。ミルクの卒業を考えてもいい時期です。

おやつは第4の食事と考えましょう!

