

離乳食の進み方と1日の目安



母乳または育児用ミルク



または 離乳食

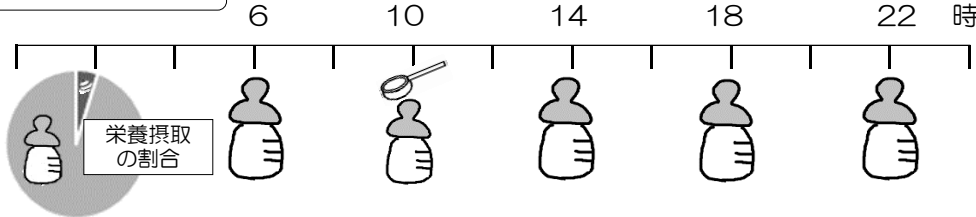


幼児食

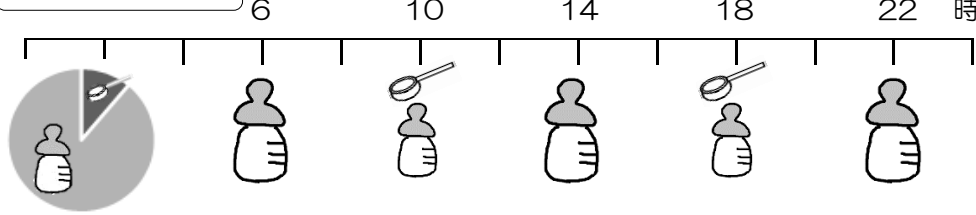


牛乳または育児用ミルク

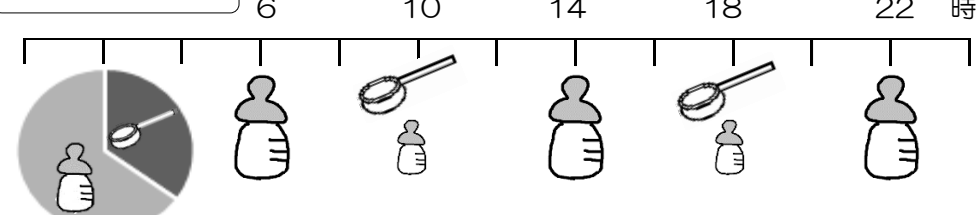
5か月頃 1回食



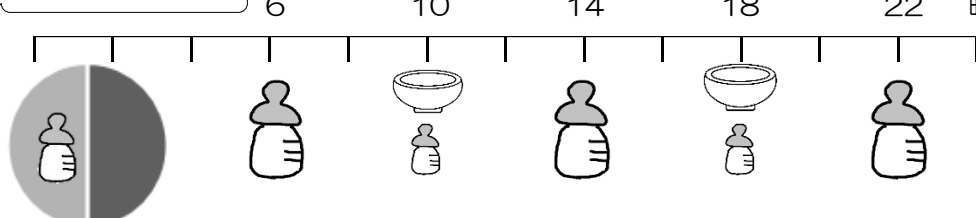
6か月頃 2回食



7か月頃 2回食



8か月頃 2回食



食べ方

- 子どもの様子を見ながら1日1さじずつ始める。
- 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。

＜調理形態＞・食事量

- ＜なめらかにすりつぶした状態＞
- つぶし粥から始め、すりつぶした野菜なども試してみる。
- 慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚などを試してみる。

支援のポイント

- 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾ける。
- 口に入った食べ物が口の前から少しずつ移動できるポタージュ状にする。

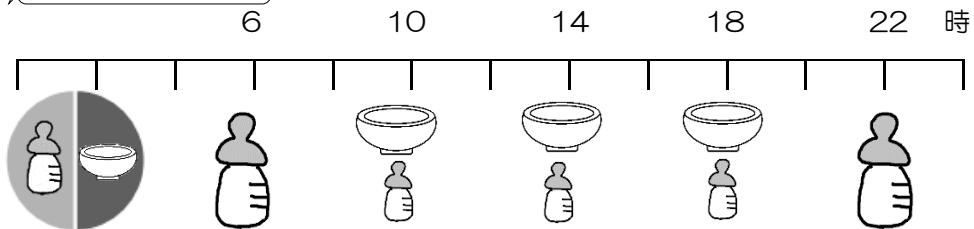
- 1日2回食で食事のリズムをつけていく。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を増やしていく。

＜舌でつぶせる固さ＞

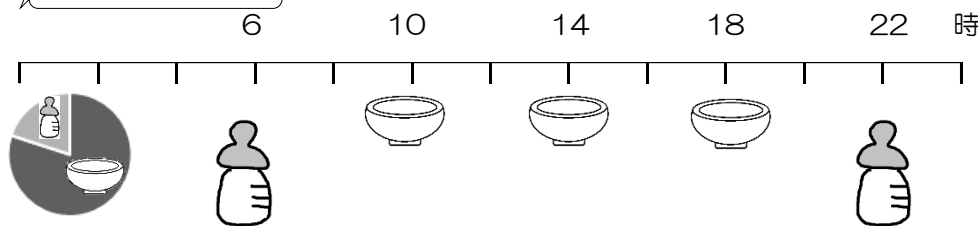
- 全粥 50～80 g
- 野菜やくだもの 20～30 g
- たんぱく質
 - 魚肉：10～15 g
 - 又は
 - 豆腐：30～40 g
 - 又は
 - 卵：卵黄1～全卵1/3個
 - 又は
 - 乳製品：50～70 g

- 平らなスプーンを下唇に乗せ、上唇が閉じるのを待つ。
- 舌でつぶせる豆腐くらいの固さ。
- つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、呑み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要。

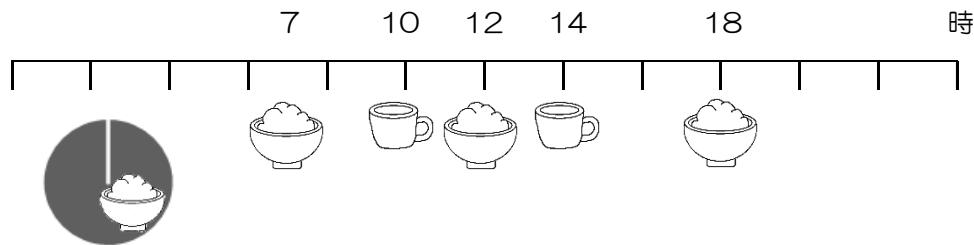
9か月頃 3回食



11か月頃 3回食



12か月～18か月頃 食事+間食2回



あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整します。

成長の目安は、「成長曲線のグラフ」に体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認をします。

子どもが落ち着いて食べるられるように、

- ・おもちゃを片付ける。
- ・食べている間はテレビをつけない。
- ・おとなも一緒に食べる。
- ・足を地面(椅子の足置き)につける。

など、食べることに集中できる環境を心がけましょう。

食べ方

- ・食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。
- ・家族一緒に楽しい食卓体験を。

＜調理形態＞・食量

＜歯ぐきでつぶせる固さ＞

- ・全粥90g～
軟飯80g
- ・野菜やくだもの
30～40g
- ・たんぱく質
魚,肉：15g
又は
豆腐：45g
又は
卵：全卵1/2個
又は
乳製品：80g

支援のポイント

- ・丸み(窪み)のあるスプーンを下唇の上に乗せ、上唇が閉じるのを待つ。
- ・やわらかめのものを前歯でかじりとらせる。
- ・指でつぶせるバナナくらいのかたさ。

- ・1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。

- ・自分で食べる楽しみを手掴み食べから始める。

- ・家族一緒に楽しい食卓体験を。

＜歯ぐきで噛める固さ＞

- ・軟飯90g～
ご飯80g
- ・野菜やくだもの
40～50g
- ・たんぱく質
魚,肉：15～20g
又は
豆腐：50～55g
又は
卵：全卵1/2個
又は
乳製品：100g

- ・手づかみ食べを十分にさせる。
- ・肉だんごくらいのかたさ。
- ・コップにも挑戦