

1歳～1歳6ヶ月ごろの食事のポイント★



目標 ●エネルギーや栄養素のほとんどを食事からとれるようになる時期です。
母乳または育児用ミルクは、お子さんの離乳の進行や完了の状況に応じて！

★生活のリズムを整えましょう。

1日3回食に。そのほかに1日1～2回の**間食（おやつ）**を目安とします。
朝・昼・夜の食事のリズムは、起床・就寝にも影響します。
朝、気持ちよく目覚めて心地よい空腹感を覚える生活をめざすと、食事のトラブルも少なくなります。

★家族と一緒に食卓を囲みましょう。

楽しい食事の雰囲気は赤ちゃんにも伝わります。
取り分け料理で、できるだけ作る手間を軽減して、ママと一緒に家族みんなで食事を楽しむようにしましょう。

取り分け料理をする際の注意！

子どもの味付けは薄味が基本！日頃から薄味に。家族の健康にもつながります♪

生ものはもう少しまって！

赤ちゃんの胃腸が出来上がるのは早くても1歳半。しっかり加熱したものをあげましょう！



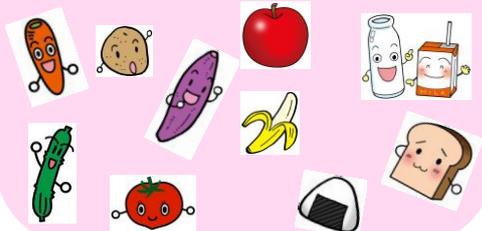
おやつって？

赤ちゃんの胃は小さく、一度にたくさんは食べられません。それを補ってあげるのがおやつ！

おやつは**食事の1つ**と考えて♪
スナック・甘いお菓子は避けましょう。

【オススメおやつ】

野菜、いも類、くだもの、穀類、乳製品



★「手づかみ食べ」を十分にさせましょう。

今までママに食べさせてもらっていた赤ちゃんが、自分で食べたがるようになります。
口に詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、ひと口量を覚えていく時期です

手づかみ食べは、なぜ大切？

手（て）
温度（温・冷）、
硬さ（硬・軟）
を確認



目（め）
形・大きさを確認

口（くち）
手でつかんだものを
口まで運ぶ。ひと
口量を覚える

『目』『手』『口』の協調運動です。手づかみ食べを存分にさせ、上手になっていくと、フォークや箸・食器なども上手に使えるようになります。

この時期は、『自分でやりたい』という欲求が出てくるので『自分で食べる』機能の発達を育てる意味があります。

手づかみ食べのポイント ～「自分で食べたい」をサポートあげましょう～

ポイント① 食材の切り方で工夫を♪

ごはんはおにぎりに、野菜はスティックにしたり大きめに切ったりと、手でつかみやすい形にします。切り方の工夫で噛む練習にもなります。おやつでも手づかみを取り入れて♪

また、こぼしやすい汁物は、汁を少なめに盛りつけましょう。



ポイント② 汚れても片付けもしやすい工夫を♪

料理をぐちゃぐちゃにしたり、こね回したり、こぼしたり。。。はじめから上手に食べられないのは当たり前。エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙を敷いたり、ぬれびきんを用意してあらかじめ汚れてもいい環境を整えましょう。『周りが汚れるのは仕方ない！』とゆったりかまえましょう。



ポイント③ 食事時にお腹が空いていることが大切♪

食事の時間に空腹を感じていることが、自発的に食べる行動を起こさせるために1番大切なこと！たっぷり遊ばせて、規則的な食事のリズムを身につけましょう。



