

安全に食事をすすめましょう！

離乳期は、奥歯がまだ生えておらず食べ物を噛んですりつぶすことができないため、食べ物をのどに詰まらせてしまうことがあります。
食材選びや食事中的子どもの様子に十分気をつける必要があります。



◎食事中的の注意点◎

1. 子どものペースを大切にする

子どもが食事に集中できるタイミングで食べさせましょう
無理に食べさせず、子どもの意志を尊重します



2. 口に合った量を与える

一口の量は子どもの口の大きさに合わせて
飲み込んだことをしっかり確認してから次の一口量を口に運びます

3. 水分補給を忘れずに

汁物などで適度に水分を摂らせましょう

4. 食事中は驚かせない

急に声をかけたり、大きな音を立てたりしないよう注意します

5. 眠気に注意する

食事中に眠くなっていないか、様子を見守りましょう

6. 正しい姿勢で座る

しっかり椅子に座り、安定した姿勢で食べているか確認します



◎食材選びの注意点◎

1. 食材の大きさ

球形の場合は直径 4.5 cm 以下、球形でない場合は直径 3.8 cm 以下の食物が危険とされています

また、大きさが 1 cm 程度のものであっても、臼歯の状態によって、十分に食品をすりつぶすことができない年齢においては危険が大きく、注意が必要です

2. ベビー用おやつにも注意

「〇ヶ月頃から」などと表示されたソフトせんべい、ビスケット、ボーロ、ウエハースなどの乾燥した菓子類も、のどに詰まらせる危険があります

表示月齢に関わらず、子どもの食べる力や発達には個人差があるため、子どもの様子をよく見ながら与えましょう



子どもの様子をよく観察し、安心して食事ができる環境を整えましょう