

《 12～18か月 ぱくぱく期》

形のある食べ物をかみつぶせるようになり、1日に必要な栄養の大部分を母乳やミルク以外の食べ物からとれるようになります。でも、大人と同じようにかたいものや大きいものを上手にかむことは、まだまだ無理です。奥歯が生えて、乳歯の生えそろう3歳頃までに、だんだん上手になっていきます。

- 食事は1日3回、その他1日1～2回間食をとります。食事のリズムを整えるとともに、生活リズムも整えましょう。
- 大人よりも薄味、やわらかめ、小さめに仕上げましょう。
- 間食は食事で不足しがちな栄養を補うものです。乳製品や果物、穀類、野菜などを取り入れましょう。
- 母乳はそろそろ切り上げて、牛乳やミルクをコップで飲ませてみましょう。
- 食後はハブラシで歯を磨いてあげましょう。

家族の食事から一工夫

いろいろな食べ物が食べられるようになってきました。つい味付けも、大人と同じようにしてしまいがちですが、まだまだ薄味にしてあげてください。とはいえ、別に作ってあげる必要はありません。家族の食事から取り分けて、子どもに合った味付けや大きさにしてあげてください。そうすることで、食事の幅がよりいっそう広がります。

*薄味にしましょう

家族の食事の味付けをする前に取り分けて、薄めに味をつけましょう。味噌汁などは、あとからだし汁などで少し薄めてあげてもよいです。

*かめないものはもう少し大きくなってから

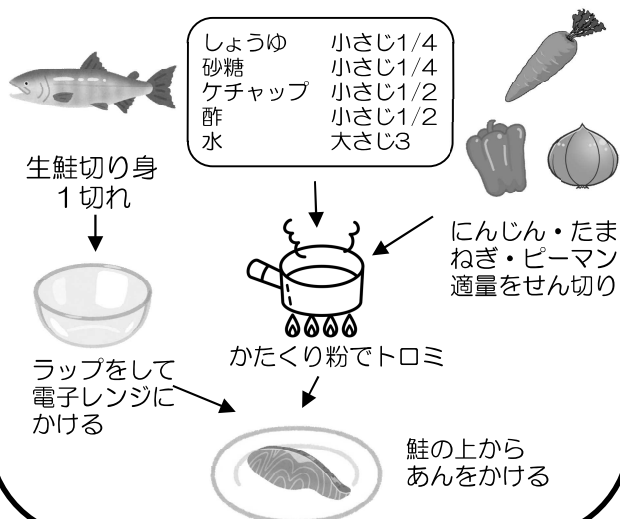
奥歯ですりつぶさなければ食べられないものは、細かく刻んであげるか、もう少し大きくなって奥歯が生える頃に出してあげましょう。

●遊び食べや食ベムラ・・・気になることが出てくる頃です。

今まで何でも食べていたのに急に食べなくなった、食べながら遊ぶ、食べるときと食べないときのムラがある…。気になることがいろいろ出てくる時期です。食事の好みに偏りが出てくることも。こうしたことは、成長するにつれて落ち着いてきます。あせらず気長に見守ってあげてください。



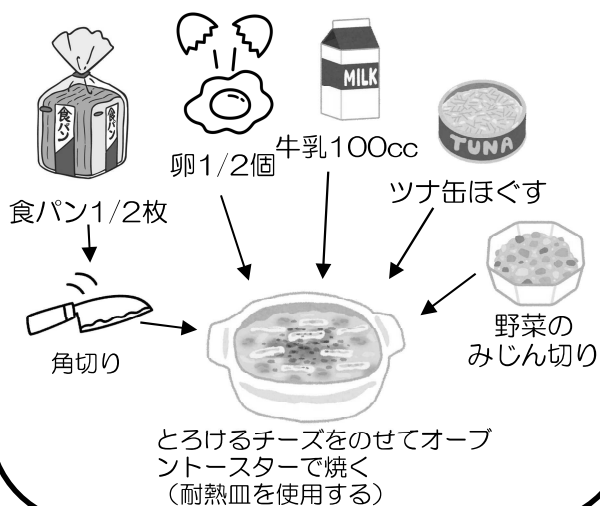
蒸し鮭の野菜あん



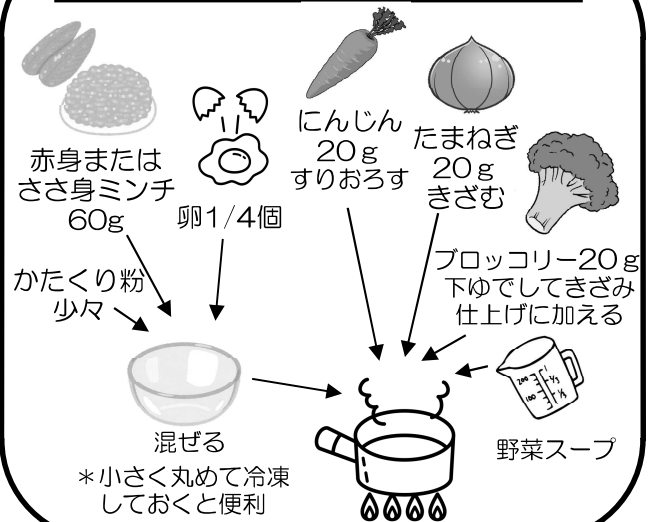
納豆お焼き



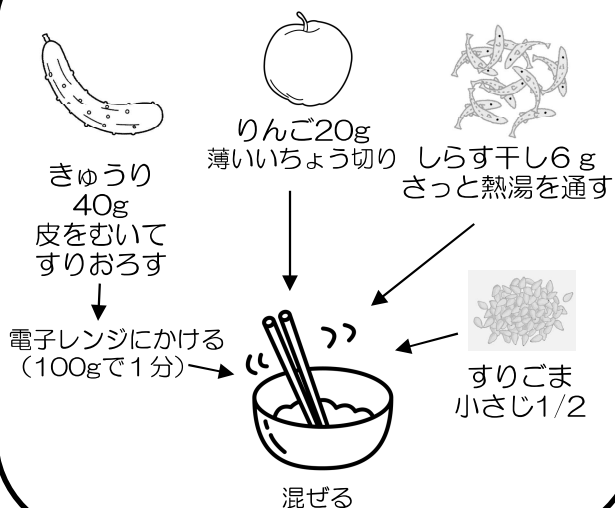
パングラタン



ミートボールシチュー



みどり和え



チーズの包み揚げ

