



## 離乳食(初期)

首が座り、支えてあげると座ることができ、スプーンなどを口にいらしても押し出すことが少なくなったら、離乳食を始めましょう。

月齢はあくまでも目安で、お子さんの様子をよく確認しながら、なめらかにすり潰したポタージュ状のものから始めましょう。

この頃の栄養はミルクからが中心です。

無理に食べるより、食べるって楽しいと感じる時間にしていきましょう。

## 離乳食(中期)

舌でつぶせる固さのものを、お子さんにあった形状であげましょう。つぶしただけのものに、形があるものを少しずつ加えるなど、様子を見ながらあげましょう。甘味が強いものは本能的に食べますが、苦みや酸味は練習することで食べられるようになります。時々あげてみましょう。色々な味覚を覚えていく時期です。





## 離乳食(後期)

食事のリズムを大切に。  
食べ物を触ったり、握ったりすることで、固さや感触を体験し、自らの意思で食べようとする行動に繋がります。  
手づかみ食で、前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚えていきましょう。  
離乳食が完了するのは、1歳～1歳半頃と個人差も大きく、ゆっくり自分で食べられるようにしていきましょう。