

離乳食 完了期(生後12~18か月頃)編

回数

- 1日3回

固さと形状の目安

- 歯ぐきでかめる固さ(肉団子くらいの固さ)

食事の目安

- 3回の食事のリズムを中心に、生活リズムを整えていく。
- 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。

- 1回当たりの目安量

I	穀類	軟飯80g~ごはん90g
II	野菜・果物	40~50g
III	魚	15~20g
	または肉	15~20g
	または豆腐	50~55g
	または卵	全卵1/2~2/3個
	または乳製品	100g

形状の目安



味つけの目安

- 調味料を使用する場合は薄味にする。
- 油脂類も少量なら使える。

離乳の完了について

離乳の完了は、形のある食べ物をかみつぶすことができ、エネルギーや栄養素のほとんどを食事とれるようになることをいいます。この時期の母乳やミルクは、子どもの離乳の進行や完了の状況に応じて与えます。

補食(おやつ)について

幼児期のおやつは「食事」の一部と考えましょう。この時期は、体が大きくなり動きも活発になりますが、胃はまだ小さく、一度にたくさん食べられません。食事ではとりきれないエネルギーや栄養素、水分などを補うため、食事の他に1日1~2回の補食(おやつ)を必要に応じて与えましょう。

おにぎりや乳製品、果物などを、次の食事に影響しないように時間と量を決めて与えましょう。

離乳食で心配なことがあれば、下記までお気軽にご相談ください。



【お問い合わせ先】

高崎市保健所 健康課 母子保健担当

027-381-6113