

離乳完了期

1歳～1歳6か月ごろ

—パクパク トレーニング期—

《目標》 エネルギーや栄養素のほとんどを食事から取れるようになる時期です。母乳または育児用ミルクは一人一人の子どもの離乳の進行や完了の状況に応じて与えます。



- ☆ 「1日3食+おやつ」を定着させる時期です。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、生活リズムを整えましょう。
- ☆ おやつは「第4の食事」です。3回の食事に影響が出ない程度に、穀類（おにぎり・パン・いも類）・果物・牛乳等を与えましょう。
- ☆ 前歯でかじり取り、歯ぐき（奥歯）でつぶす・・・歯を使った咀嚼の練習を始めます。肉だんご程度の固さを目安に調理しましょう。
- ☆ 離乳食をしっかり食べられるようになると、食後の母乳・育児用ミルクは徐々に減ってきます。離乳の完了とともに、寝る前の母乳・育児用ミルクも徐々に卒業をめざしましょう。
- ☆ 1歳のお誕生日を目安に、哺乳ピンの卒業をおすすめします。寝ながらの哺乳ピン使用は、虫歯の原因になります。
- ☆ 1歳6か月を目安に、母乳・育児用ミルクは牛乳に切り替えていきます。ただし、牛乳の飲み過ぎは食欲不振や貧血につながるので注意が必要です。
- ☆ 「手づかみ食べ」は、食べ物への興味や食べる意欲を育てます。手で持ちやすく、つまみやすい食品もメニューに加えてみましょう。

《固さの目安》 肉だんごくらいの、歯ぐきでつぶせる固さが目安。

《味付け》 薄味の味付けにします。油も少量なら使えます。

《量の目安》 <離乳食のすすめかたの目安>の表を参考にしてください。

《まだあまり与えない方がよい食品》

- 油分の多いもの …例：揚げ物、ケーキの生クリーム
- 味の濃いもの …例：漬物、味付けの濃い料理
- 生もの …例：刺身
- アレルギーの心配があるもの …例：そば

