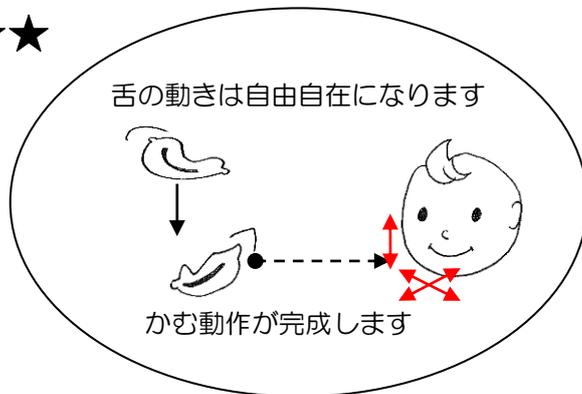


## ★★12～18 か月ごろ（離乳完了期）★★



◎離乳食後の母乳やミルクは自然と飲む量が少なくなってきます。

⇒1歳を過ぎたら、牛乳やミルクを1日200ml～300mlをコップで飲む練習をしてみましょう。初めての牛乳は少量を少し温めてからにしましょう。



◎まだまだ離乳食の延長です。

⇒段階に合わせて徐々に食べ物の歯ごたえを増やして、かむ意欲を見守ってあげてください。もしかめていないようなら、少し前の段階に戻して、あせらずゆっくり進めましょう。

◎むら食いがでてきてもあせらずゆったりした気持ちで進めましょう。

⇒食事は楽しい雰囲気を作ることがなにより大切です。食べないからといって追いかけたり、無理強いしたりせず、空腹感をもたせるように努めましょう。

### ☆☆この時期の食べさせ方☆☆



手づかみ食べが上手になるように、手づかみ食べを十分にさせる。



スプーンやフォークなどを使った食べる動きを覚えさせる。

### ★★離乳食の完了とは★★

- ・形のある食物をかみつぶすることができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態です。
- ・奥歯が生えてきますが、かむ力はまだ強くありません。（奥歯が生えそろう時期は2歳6か月～3歳6か月頃）大人と同じ固さのものはかめなかったり、丸飲みしたりする原因にもなりますので、固さや食べやすさに気を配りましょう。
- ・離乳食の完了が近づくと、ほとんどのエネルギーと栄養素は、1日の食事ととれるようになりますが、まだ胃が小さいので一度にたくさんの量は食べられません。1日3回の食事を規則的にして、補食を1～2回加えることも可能です。量や時間を決めて、食事リズムを整えましょう。

\*補食に向くもの：おにぎりなどの穀類、いも類、果物、牛乳・乳製品

