

離乳食後期(9~11か月頃)

離乳食は1日3回へ。歯ぐきで食べ物をカミカミできるようになります。
いろいろな食べ物を見て、さわって、味わいながら楽しい食事を心がけましょう。

1 離乳食の進め方

- 1日3回食。離乳食は決まった時間に与え、食事のリズムを整えていきましょう。家族一緒の時間にしても良いですが、夕食は遅くとも19時頃までには食べるようにしましょう。
- 3回の食事でエネルギーや栄養素をとる割合が大きくなります。また、鉄が不足しやすくなるので、赤身の魚や肉、レバー等を積極的に取り入れましょう。





2 離乳食の固さ、大きさ

- 歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さ。
- やわらかいままであったり、急に固くしたりすると、上手に噛む練習ができないため、少しずつ固くしていきましょう。
- 手づかみがしやすいよう、せん切りやいちちょう切りなどカミカミできる大きさに。

3 食べ方・コツ

- 左右どちらかのほっぺと唇がモグモグと動いて、しっかり噛んでいることを確認しながら徐々に、固さ・大きさをアップしていきます。
- 食べる時に、「カミカミしようね」と声をかけたり、大人が口を動かす見本を見せるのもよいでしょう。

4 タイムスケジュール(9~11か月頃の例)

| 時間 | 6:00 | 10:00 | 14:00 | 18:00 | 22:00 |
|------------|---|---|---|---|---|
| 離乳食と母乳・ミルク |  |  |  |  |  |

大人の食事からのとり分けや
ベビーフードの活用で
栄養バランスを整えて

家族で囲む食卓で
食べる喜びを伝えて

☆完了期へのステップアップの目安☆

- このようなサインが見られればステップアップしていきましょう。(あくまでも目安です)
- ◆ 1日3回離乳食がしっかり食べられる。
 - ◆ 形のある(肉だんご)離乳食を口を閉じ歯ぐきでつぶしてカミカミできる。
 - ◆ 食べる意欲がある。
 - ◆ 食後の授乳が少なくなってきた。