

生後12～18か月頃によくある質問

Q:離乳の完了ってどんな状態？

A:形のある食物を噛みつぶし、エネルギーや栄養素の大部分を母乳または育児用ミルク以外の食物から摂取できるようになった状態です。

母乳または育児用ミルクを飲んでいないことではありません。

Q:スプーンやフォークは持たせていいの？

A:スプーンやフォークを持ちたがるときは手に持たせてあげましょう。手づかみ食べをしても、持ちたがらないときは無理に持たせる必要はありません。

Q:食事中に食器の中の食べ物で遊んでばかりいて、食事時間が長くなります。

A:遊んでばかりでほとんど食べずに、食事時間が長くかかるようなら、30分くらいで食事を切り上げたほうがいいです。

度々あるようなら、空腹で食事時間が迎えられるか見直しをします。

Q:離乳食が終わったら大人と同じ食事でもいいの？

A:離乳が終わっても、急に大人と同じものが食べられるわけではありません。奥歯が生えそろそろ3歳頃でも、噛んで飲み込む力は大人と比べて未熟です。そのため、食品の固さや大きさには配慮が必要で、味つけは素材の味を生かした薄味を基本とします。



Q:間食（おやつ）はどうあげるの？

A:間食は、3回の食事で不足するエネルギーや栄養素を補うものです。1日1～2回、時間を決め、食事に影響しない量にします。

内容は、おにぎり、いも類、牛乳・乳製品、果物などにします。市販の甘い菓子やジュース類、イオン飲料は好ましくありません。

水分補給は水や麦茶がおすすめです。