

離乳食体験しませんか

お子さんの離乳食について、「何を、どのくらいどのようにたべさせたらよいのか？」とおもっていませんか

離乳食を与えるときは赤ちゃんの発達に合わせて、素材や献立、調理を変化させます。しかしあかちゃんには、それぞれ個性があって離乳食もマニュアル通りに食べてくれるとはかぎりません。離乳はその子の成長、発達の様子を見てその子に合わせた進め方でよいのです。

食べる楽しさを体験させてあげましょう。



離乳食作りのポイント

離乳の進行に合わせて食べやすく調理しましょう
調理に基本は「きざむ」「ゆでる」「すりつぶす」です。赤ちゃんに合ったかたさや大きさを工夫して、楽しく食べられるようにしてあげましょう

離乳食開始時にはあじつけは必要ありません
離乳が進み、味をつける場合も食品の持ち味を生かし薄味にします。

衛生面に注意しましょう
赤ちゃんは細菌への抵抗力がよわいので、食材や手指、調理器具などの衛生面に注意が必要です。