

## 離乳食完了期（12～18ヶ月頃） よくある質問

### ▶牛乳は欲しがらなくても良いのでしょうか？

牛乳は骨や歯を作るのに必要なカルシウムが豊富に含まれていますが、エネルギーや脂肪も多い食品です。上限を一日400ml程度にするのが良いでしょう。

また、カルシウムは牛乳以外にも、乳製品、大豆製品、小魚、野菜、海藻、種実類にも多く含まれます。色々な食品からカルシウム補給をすると、吸収率もアップします。

### ▶おやつはいつから与えてもいいですか？

1歳のお誕生日を迎える頃から与えても良いでしょう。ただし、おやつとは甘いお菓子のことではなく、「補食」として食事でもりきれない部分を補うものです。

子どもの成長に不可欠なカルシウムや野菜、エネルギー源になるようなものが理想的です。

【例】おにぎり、サンドイッチ、バナナ（果物）、ふかし芋、チーズ 等

### ▶刺身やお寿司はいつから食べてもいいですか？

小さな子どもは免疫機能や消化機能が十分ではありません。特に生の魚は食中毒を引き起こす可能性が高いため、加熱処理をしてください。

子どもが自分で体調不良（吐き気・腹痛など）を伝えることができるようになるまで、お寿司などには気をつけた方が良いでしょう。

### ▶ほとんど食べてくれないのですが・・・

下記の点を確認してみましょう。

#### ◎おなかが空いている時間に与えているか？時間が空きすぎているか？

おなかが空いた頃に離乳食を与えることがポイントです。授乳間隔や生活リズムを見直して、様子をもてみましょう。

#### ◎いつも決まった時間に与えているか？

日によって離乳食の時間が変わると、おなかが空くリズムがつきにくくなります。ある程度、決まった時間に与えましょう。

#### ◎無理強いをしていないか？

口を開けてくれず嫌がったら、無理強いせず切り上げて母乳やミルクを与えましょう。

無理矢理与えると、嫌なイメージがついてしまい、食事を楽しめなくなります。

笑顔で声かけしながら与えてみてください。

#### ◎食べやすい形態にしているか？

小さな子どもは成長とともに口と舌の動き方が変わってきます。口の中で食べものをモグモグしているか確認しながら、口の発達に合った形態のものを与えましょう。

▶よく食べますが、欲しがるだけ与えていいのでしょうか？

小さな子どもの消化機能はまだ未熟です。欲しがるからといって食べさせるのではなく、離乳食後の母乳やミルクもしっかり与えましょう。

また、いつまでもドロドロ状のものや、細かく刻んだ離乳食を続けていると早食いの原因になりますので、気を付けましょう。