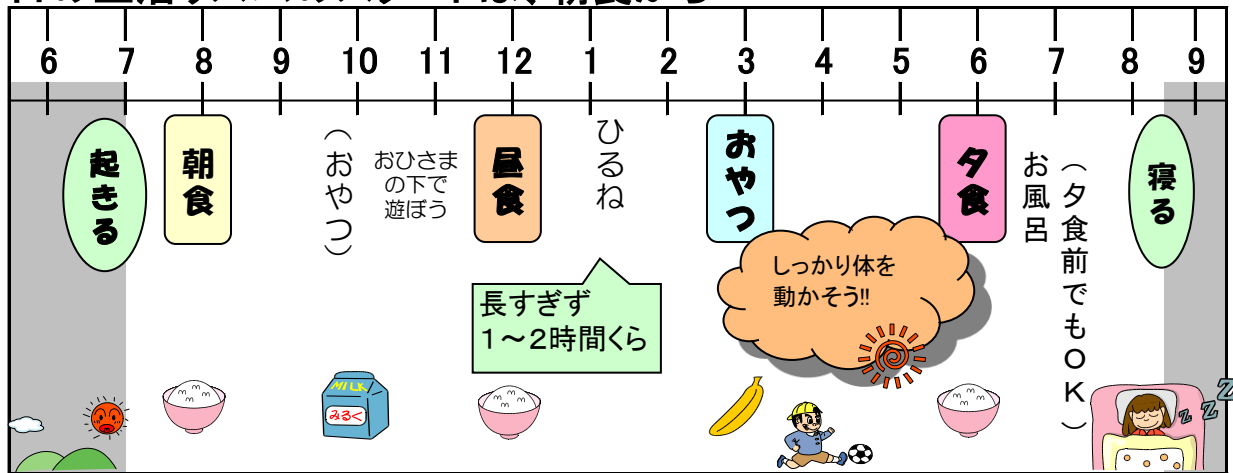


ぱくぱく幼児食教室

☆生活のリズムを大切に！

1日の生活リズムのスタートは、朝食から…



☆12～18か月頃(離乳食完了時期)の食事

1回の食事の目安 (大人の1/3～1/2)



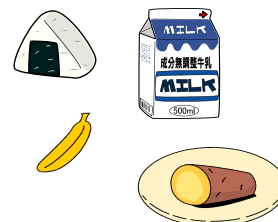
*食事量には個人差があります

離乳の完了とは

- 形のある食べ物をかみつぶすことができる
- エネルギーや栄養素のほとんどを食事からとれるようになる

☆むら食いや偏食が出やすい時期に入ります

- 食事は楽しい雰囲気ですか
- 自分で食べようとしますか
- 嫌いなものも、時々あげてみてくださいか
- 食事の固さは、かみかみの具合と合っていますか
- 前歯を使ってかじりつきますか
- 食事のときお腹がすいてますか
- 水分補給は適していますか
- おやつを取り入れていますか (卒乳したら)
- おやつの内容は適していますか



食事の相談は・・・
座間市
健康づくり課 046-252-7225