

おいしくたべよ♪

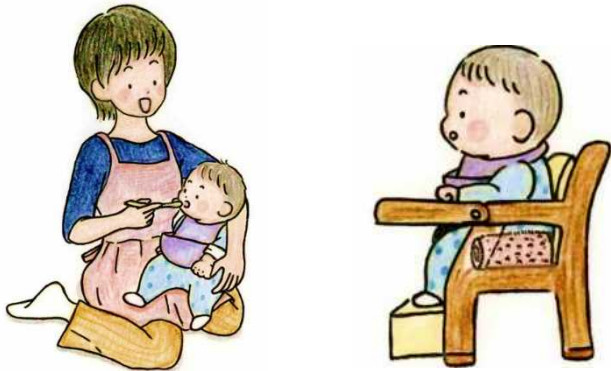
① ドキドキ、ごはんデビュー

離乳食の悩みに、保育士からのちょこっとアドバイス。
楽しくおいしく食べる経験をたくさん積みましょう!!



Q. まだ一人でお座りできないけど、離乳食を始めてよいのかな？

A. お座りが安定するまでは、抱っこで食べさせても OK! ベビーチェアに座らせるなら、脇にタオルを入れたり、インナーパッドや足台を使用すると姿勢が保ちやすいですよ。



Q. どんな声かけをしたらよいのかな？

A. 「おいしいね〜」「甘いかな?」「ちょっとすっぱい?」など味を伝えたり、口の動きを見ながら「アーン」「モグモグ」「カミカミ」「ゴックン」と咀嚼や飲み込みを促したりすると、楽しい雰囲気♪



Q. 食器はどんなものがよいのかな？

A. 木製、プラスチック製、陶器など、素材は様々。大人が食べさせる時期は、小皿などで代用可。手づかみ食べ以降の時期は、下記を参考に選んでみてね。

- 割れにくく、手入れのしやすい素材で、電子レンジや食洗機での使用もできると便利
- 適度な深さがあると食べ物がすくいやすく、ふちに幅があると手をかけて安定した姿勢で食べやすい
- 絵柄はシンプル、色は淡色の方が食欲がわき、食事に集中しやすい



Q. スプーンはどんなものがよいのかな？

A. 離乳食用がおすすめ!

大人が食べさせる時期は、持ち手が長めで、くぼみが浅く、小さめのスプーンを。自分でスプーンを持って

食べるようになったら、持ち手が少し太めで握りやすく、くぼみが深いものがすくいやすく good!



【札幌市保健所 HP 年代別食育情報】

食事に関する資料や
動画などの情報を
検索してみよう



Q. 離乳食、なかなか集中できないなあ〜

A. 食事に集中できるよう、テレビを消したり、おもちゃが見えないようにして(背を向ける、布をかける…)環境を整えてみてね。