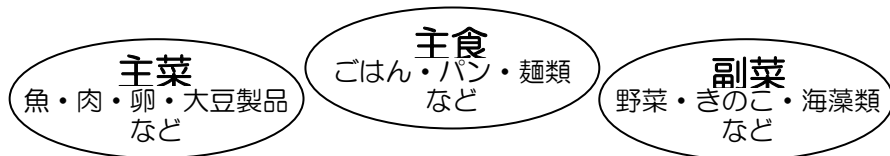


## ～離乳食から幼児食へ～（1歳6か月栄養資料）

### ～バランスのとれた食事～



主食・主菜・副菜をそろえて、献立の工夫をしましょう！  
バランスのとれた食事は、健やかな成長と病気になりにくい体作り、むし歯予防などよいことばかり！家族みんなで心がけましょう！

### ～おやつについて～

おやつは食事の一部分と考え、乳製品や果物、お好み焼きなど、足りない栄養を補う工夫をしてみてください。「甘いお菓子と甘い飲み物」という組み合わせや、歯にくっつきやすいお菓子はむし歯になりやすいので控えましょう。

### ～食べる量には個人差があります～

少食でも、元気でその子なりの成長（体重の増加）があれば大丈夫！  
外遊びが少なかったり、おやつ（水・お茶以外の飲み物も含む）の量が多いと、食べる量が少なくなるので注意しましょう！

### ～ムラ食い・偏食～

これからムラ食い・偏食もでてきますが、離乳期に食べていた食品については、またいつか食べてくれる日がきます。  
無理強いせず、様子をみながら食べさせるようにしましょう！

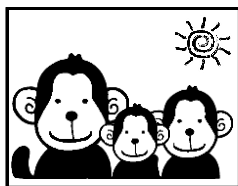


### ～自分で食べる気持ちを大切に～

自分で食べようとすることは食べる意欲のあらわれです。  
汚したり・こぼしたり・手づかみしたりを思う存分させてあげましょう！

### ～噛む習慣を身につけさせましょう～

食べてくれないからといって、何でもきざんでしまうと噛む習慣が身につきません。やわらかいけれど噛みちぎらなければ食べられない大きさのものや、適当なかたさ・弾力のある食品を与えながら、十分に噛む練習をさせましょう！



食事は楽しく、お子さんひとりで食べる  
ことのないようにしましょう！