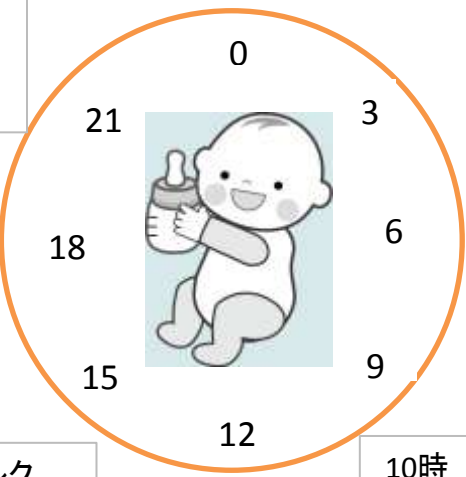

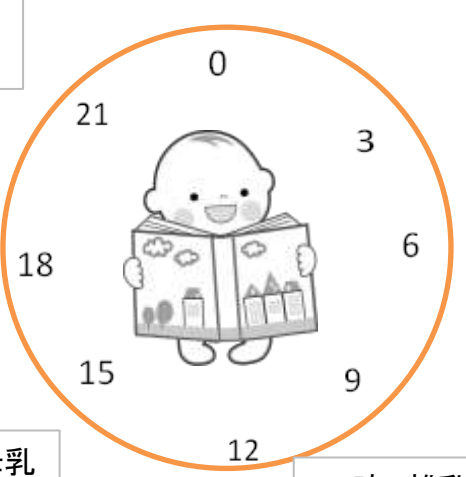


★食 べ 方 の 目 安★

かいしょく (5~6ヶ月) 1回食	かいしょく (7~8ヶ月) 2回食	かいしょく (9~11ヶ月) 3回食
 <p>22時 母乳かミルク 180~200ml</p> <p>18時 母乳かミルク 180~200ml</p> <p>14時 母乳かミルク 180~200ml</p> <p>10時 離乳食と母乳かミルク 140~180ml</p> <p>6時 起床 母乳かミルク 180~200ml</p>	 <p>22時 母乳かミルク 180~200ml</p> <p>18時 母乳かミルク 180~200ml</p> <p>14時 離乳食と母乳かミルク 100~150ml</p> <p>10時 離乳食と母乳かミルク 120~150ml</p> <p>6時 起床 母乳かミルク 180~200ml</p>	 <p>22時 母乳かミルク 180~200ml</p> <p>18時 離乳食と母乳かミルク 50~100ml</p> <p>14時 離乳食と母乳かミルク 50~100ml</p> <p>10時 離乳食と母乳かミルク 50~100ml</p> <p>6時 起床 母乳かミルク 180~200ml</p>
<p>この時期の食事ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳やミルクは飲みたいだけ与える。 	<p>この時期の食事ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ○1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌触りを楽しめるように、食品の種類を増やしていく。 	<p>この時期の食事ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食事のリズムを大切にする。1日3回食に進めていく。 ○家族一緒に楽しい食事体験をする。 ○3回食に慣れてきたら、大人と一緒にの食事時間にしてもよいでしょう。 ○大人の味の1/10を目安に味付けをしましょう。

★1歳から1歳半になったら3回食で、飲み物は哺乳びんからコップに慣れるようにしましょう

この時期の食事ポイント

- 1日3回の食事リズムを大切にする。生活リズムを整える。
- 手づかみ食べを始めて、自分で食べる楽しみを育てる。



* 漢字のふりがな→母乳、離乳食、起床

