

七カ月すぎたら(中期)

一日二回の食事になります。粒のある七部粥へ、裏ごしからすりばちでつぶしたマッシュへと進みます。

この頃は舌が上下に動くようになり、取り込んだ食べ物は、舌で上あごに押しつけてつぶしてモグモグと食べます。アレルギーの心配がなければ、調味料は味噌・塩・正油が使えます。ごく薄味で素材の持ち味を生かし、果物もこの頃から与えます。すりおろして煮たものを少しずつあげるのがよいでしょう。

八カ月すぎたら(中期)

マッシュの粒を少しずつ大きく残すようにします。芋やカボチャはスプーンの背でつぶしていたものを、フォークで荒つぶしにします。繊維の少ない野菜は、サイの目に切り、軟らかく煮て与えます。(カブ、大根、カボチャ、芋類等) 固さは、豆腐位の固さです。



(個人差に配慮を)

這い這いが出来るようになり、移動も出来るようになります。担任がわかったり人見知りもあります。どんどん食べる子は段階を進めて荒きざみにすると「モグモグ」と口を動かすしゅっくりしたペースになります。食べるからと、つい次々と早いペースで与えないように(早食い・丸のみ)母親にも伝えます。なかなか食べられない子は、少しゆるめにして段階を進めず量も少なくします。少量ずつ食べる子と一定量食べる子と、個人差が出てきますので、日頃から栄養士に食べ方を知らせ、作り方を配慮してもらいます。カップで汁物を飲む練習も始め、「ゴックンだよ」と一回飲みから「ゴクゴクできるかな」と連続飲みをさせていきます。お家では朝・夕どちらかに離乳食を食べることを伝えますが、夕食に食べるケースがほとんどです。

九カ月〜十カ月すぎ(後期)

一日三回の食事の他におやつが増えます。大人の食事から利用できることも多くなります。全粥の他に、野菜は軟らかく煮てあげれば余りつぶさなくても食べられるようになります。自分でつまんで食べたり手に持って食べられるようになるのでサイの目にしたり、スティックにしたります。舌が上下の他に左右にも動くようになり、食べ物は歯ぐきに送り込んでカミカミするようになります。歯茎でつぶせる固さ(指でつぶせる固さ)がよいでしょう。

食べ物の種類が増えると同時に、好き嫌いも強くなります。無理強いせずに赤ちゃんと一緒に「おいしいねー」と楽しく食べましょう。食後のミルクは徐々に減らしていきます。

