



### 離乳食の1日の回数：3回+この他に間食を1～2回

1日3回の食事のリズムを大切に、生活のリズムを整えていきます。また手づかみ食べなどで、自分で食べる楽しさを体験させてあげましょう。

形のある食べ物を噛みつぶして食べられるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を母乳または育児用ミルク以外の食べものからとれるようになれば、離乳は完了です。

### 進め方のポイント

- (1) 3回食だけで足りないようであれば、栄養を補うために間食（おやつ）を1～2回、時間を決めて与えます。間食（おやつ）には小さいおにぎりやふかしもち、ヨーグルトなどを与えます。
- (2) 母乳や育児用ミルクは、1人1人の赤ちゃんの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます。
- (3) 乳が完了しても、奥歯が生えそろう3歳頃までは、食べ物の固さ、大きさ、味付けなどに配慮しましょう。

### 食べさせ方のポイント

手づかみ食べを十分にさせましょう。

