

ヘルスマイトさんにきいてみよう～！

①パンケーキ・市販のおやつ、どのくらい食べさせていいのでしょうか？（1歳）

A: 飲み物も含めて100～150Kcal くらいで、食事に影響ない程度。控えめに。

②調味料はどのくらい使っても大丈夫でしょうか？（1歳）

A: 大人の半分以下が目安です。

③しょうゆ、しお、みそ以外の調味料（マヨネーズとか）はいつから使用していいのでしょうか？（1歳）

A: マヨネーズはアレルギーなければ1才半ぐらいから少しずつOK。

それ以外の調味料は7, 8ヶ月頃から、少しずつ大丈夫です。

④お野菜が食べられるメニューを教えてください（1歳3か月）

A: 肉団子のようなつぶせる固さ、スープなどにいれると食べやすくなります。里いもの団子汁などおすすめ。

⑤食事は、どのくらい食べさせても大丈夫でしょうか？（1歳3か月）

A: 基本は大人（エネルギー）の半分、
おおよそ大人の半分量くらいが目安です。

⑥市販のおやつは食べてくれませんか。

ちょっとしたお祝い（誕生日）のときの、

砂糖を（あまり）つかわないケーキや、おやつなどのレシピが教えてください（1歳）

A: レシピを参考

おやつ＝甘いお菓子ではなく、食事の一つとして考えて、一日の中に楽しく取り入れてみて。

⑦1歳になります。

固さや大きさなどどのようにステップアップしていけばいいのでしょうか？（1歳）

A: レシピや、区役所の離乳食講座を参考に。

食べにくいものは、肉団子の固さにして、煮込んでみると食べやすい。

焦らないでその子のペースで進めることが大切。

⑧今まで食べていたのに、急にあまり食べてくれなくなりました。

なにか理由などあるのでしょうか？また、対応の仕方など教えてください。（1歳）

A: 1～2才になると、味や食感の好みが変わってくる時期です。

無理強いしたりせず、味付けや盛り付けを変えて、あきらめず挑戦してみてもいい？

しばらく置いて、また食事にだすと食べてくれることもあります。

食べない日があっても焦らなくて大丈夫です。

⑨離乳食などのレシピにある「少々」の感覚が分かりません。

大人のレシピにある「少々」とはちがうのでしょうか？

A: 幼児食は出汁や素材の味を楽しめる時期。

味見をして何か足りないようなときに、塩、砂糖、しょうゆといった調味料を少し足す程度で。

少々とおったらいれなくても大丈夫だと考えて。

⑩キノコや、コーンがそのままうんちで出てきてしまいます。

食材のサイズや固さがどのくらいがいいのでしょうか？（1歳）

A: 基本的には、うんちでそのまま出てきても大丈夫。

通常のうんちにまざっているのなら、気にしないで平気。

子どもの口よりも小さめ、1～2センチ位のサイコロや短冊の形にして、固さもつぶせる固さに。

⑪1歳6か月です。

遊びたべがひどいです。

遊び始めたから、途中で切り上げるように聞きましたが、あまり量を食べていないので、切り上げられません。

ときには、1時間かかることもあります。

食事のムラ、食事中におっぱいをほしがると、

以前は自分で食べていたのに最近自分で食べなくなった・・・など。

どうしたらよいのでしょうか？

A: おながすいていないと遊び食べになりやすいです。

食事の時間は30分を目安で切り上げる、

母乳をそろそろやめて牛乳に切り替えてみる、

食事と遊びを分けるなど、できるところから少しずつやってみましょう

都筑区役所の個別相談などもあります。電話で栄養士さんに相談もできるそうなので、活用してみてくださいね。