

もぐもぐ期

(離乳中期：生後7~8か月)



もぐもぐ 期

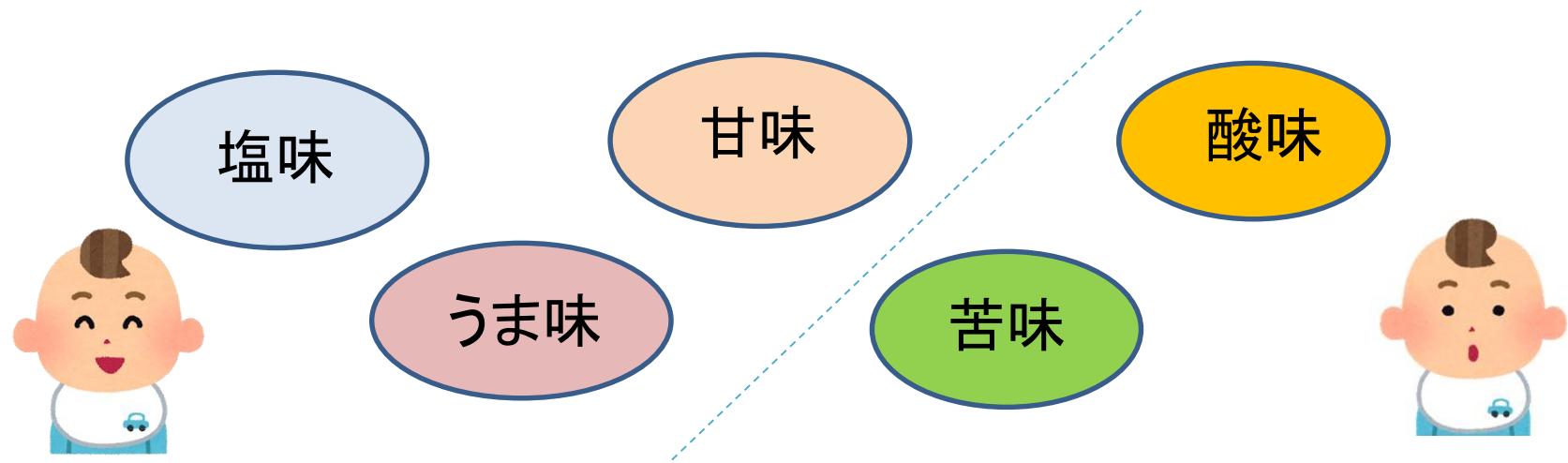


離乳食をはじめて1～2か月したら
1日2回に増やし、食事のリズムをつ
けましょう。

同じ時間に食べるようになると、赤
ちゃんは期待して待つようになり、消
化リズムも整ってきます。



食べることの体験で「味覚」が育っていきます



生まれつき好む
(母乳に含まれる味)

生まれつき嫌う
(危険な味と本能的に判断)

離乳食を楽しく食べる体験を繰り返すことで、好きな味になっていきます。
赤ちゃんが口から出してしまっても、一度や二度であきらめないでください。

食材の固さや大きさは？

食材の固さは、舌と上あごでつぶせるくらいにします。豆腐のようなかたさを目安としましょう。大きさは、はじめは2mm角くらいのみじん切りで。慣れてきたら少しやわらかめの3~4mm角くらいの大きさのみじん切りのものを食べることができます。

離乳食の進み具合には個人差もあり、赤ちゃんによって食べられる量や固さ、大きさは異なります。赤ちゃんに合わせて調整して下さいね。

