

離乳食が必要な理由

～離乳食開始前に知っておきたいこと～



?なぜ、離乳食が必要なのでしょう？

赤ちゃんにとって、離乳食は「食の自立」への第一歩です

与えられるだけのもの（母乳やミルク）から、
「自分で食べるという力」を育てるために、
赤ちゃんの消化吸収する力にあわせて
離乳食をすすめていきます。

離乳食期は、飲み込み、舌の動き、
消化酵素（食べ物を分解する）の練習期間
と考えましょう





母乳やミルクだけでは、「鉄」が不足します。

母乳・ミルクだけでは不足してくる栄養素「鉄」は細胞に酸素を運ぶ赤血球の材料となります。赤ちゃんは、お腹にいる時にお母さんから「鉄」をもらって体の中に貯金していました。生まれてからはその貯金で足りない分を補っていたのですが、それもそろそろ底をついてきます。

水分の多い母乳やミルクでは栄養が間に合いません。

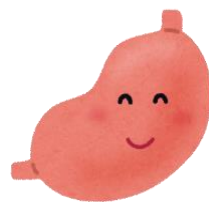
からだも大きくなり、動きも活発になってくると水分の割合が多い母乳やミルクだけでは栄養が間に合いません。

さらに・・・

赤ちゃんの胃の大きさは、1歳ごろまで200mlのままです。
赤ちゃんの小さい胃で、効率よく栄養が摂れるように
固形の食べ物（離乳食）を練習していく必要があります。



200ml=500mlペットボトル
半分以下



※ちなみに、大人の胃の大きさは500mlペットボトル約2本分

子どもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです

離乳食は生活リズムをつくるうえで大切な機会です

生活リズムを作っているのは
脳にある『視床下部』というところですよ。

『視床下部』は生活リズムのほかに消化機能のリズムや体温調節、空腹・満腹の調節などをおこなっています。

『視床下部』がスムーズに働くことで情緒が安定します。

生活リズムをつくることで『視床下部』がスムーズに働いてくれます。

