

# もぐもぐ期

(離乳中期：生後7～8か月)



# もぐもぐ期

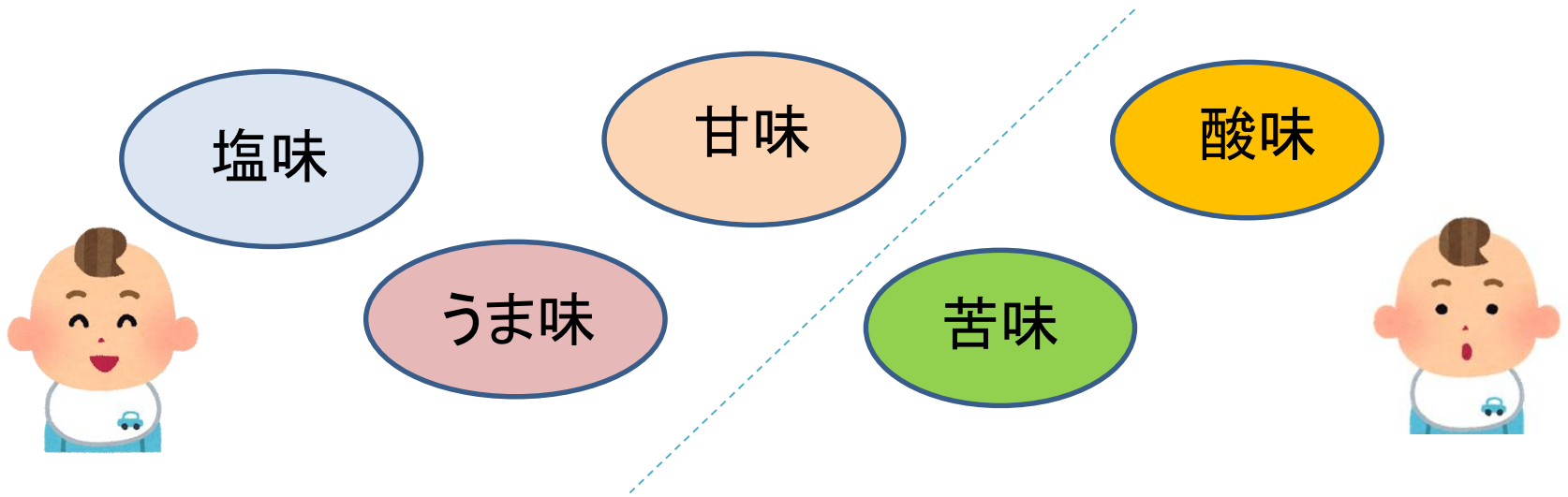


離乳食をはじめて1～2か月したら  
**1日2回**に増やし、食事のリズムをつ  
けましょう。

同じ時間に食べるようにすると、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るよう  
になります。

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。

