

くわっちーさびたん

「くわっちーさびたん」のくわっちーはごちそうのこと。「ごちそうさま」という意味ですね。

ごはんをいっぱい食べて大きな声でごちそうさま!という声を聞くと食事の時間がより楽しくなります。

こどもたちの離乳食のモグモグごっくの事や好き嫌いなど

お母さん達のお助けになればいいな、というミニ情報を発信中♪

そして本日は離乳食の最初に何あげる?のお話。

離乳食を始めるサインが確認出来たらまずはおもゆやつぶし粥を一口から。

離乳食の初めての1口のポイントは4つ!

①時間

午前中のご機嫌のいい時間、だいたい10時くらいが目安です。

朝のミルクを飲んでいっぱい遊んでお腹を空かせた頃にまず一口。

アレルギー症状や何か変化が起きた時に病院に行けるように新しい食材の時も午前中にあげましょう♪

②スプーンの大きさや形

スプーンの先端が、子どもの口角の1/2~2/3の大きさで、ふちが滑らか(口唇への抵抗がない厚さ)なもの。

また、唇で取り込みやすい深さがあり、ママパパが持ちやすい短すぎない柄の長さや形のもがおすすめ。

又、ステンレスなどは舌に当たる時に冷たいと感じてしまう事もあるようです。

メーカーによっていろいろな種類の物がありますのでいろいろ見てから選んでくださいね。

③とろみ具合

さらさら過ぎてもとりこみにくいのでポタージュからヨーグルト状の固さに調整します。

粥は10倍粥(米1に対し水10)のおもゆを別で少しとっておき

つぶし粥の固さを調整すると良いですよ。

④笑顔!!

あまり真剣になりすぎずに美味しいよ〜と笑顔であげる事。

もし嫌がるようなら無理してあげようとせずまた別の日に伸ばしましょう。

お母さんが美味しいよ!と一緒に食べながらあげてもいいかもしれませんね。

赤ちゃんのタイミングでニコニコ1口から始めて下さいな♪
さて次回は離乳食おかゆの次の進め方のお話です。。

× こんな形の物は離乳初期には食べにくいようです



○ こんな木の素材やシリコンなど様々な種類の物があります。色々探してみてくださいね