



わたしたち 自分で食べられます!

私たちは一般的な離乳食の進め方よりも早くから自分で食べることを学んできました。

だから、自分のごはんを手やスプーンなどを使って食べることができます。

食べることが大好きで食べるペースや量も自分で決めるので、どうか見守ってください。



小児科ですすめる

理由

- ・「自分で食べる」は最高の感覚運動体験であり、発達を促すためのあそびと学びの時間になります
- ・食べすぎを防ぎ、食事と健康的な関わりを持つことができます
- ・食事を通して試行錯誤する経験は子どもの知性を育みます



← かるがも藤沢クリニックInstagram
ごはんに関する情報のライブをご覧頂けます
保育士さんからのご相談はDMからお願いします



安全に食べるためには?



- ・まっすぐにイスに座ることができるか確かめてください
- ・食事中は必ず大人がそばで見守ってください
- ・集中して時間をかけて食べるために、本人のペースに任せてください

どのくらい食べればよいの?



- ・子どもの成長や発達にはそれぞれのペースがあるので、月齢にこだわらず「子どもの食べたがっているサイン」を大切にしてください
- ・満腹ならば、完食をしなくても「ごちそうさま」ができる環境を整えてください

窒息の危険は?



窒息は食べ方に関らず起こる可能性があるので、子どもに関するすべての大人に対応法を知っておいてもらえると安心です

何でも食卓に出して大丈夫?



- ・ハチミツは1才になるまで避けます
- ・お肉、お魚は十分に加熱します
- ・ナッツなど硬くて小さいもの、丸いものはつぶしたりカットして食べます
- ・アレルギーのリスクがあるお子さんは、かかりつけ医と相談してください

お願い(♡)

自分で食べるので、多かれ少なかれ汚れます。
汚れ対策をお願いします