





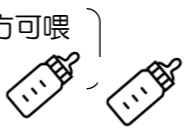



# 离乳时的进展方式

		离乳开始	※ 推进成长的目标、按照孩童的食欲及成长・发育的状况来调整。		离乳结束	
月龄		离乳初期 出生5～6个月左右 	离乳中期 出生7～8个月左右 	离乳后期 出生9～11个月左右 	离乳结束期 出生12～18个月左右 	
离乳食品的次数		1日1次	1日2次	1日3次	1日3次	
母乳・奶粉的次数		离乳期间喂奶。其他、按照婴儿的空腹・满腹的需求所给与 	离乳期间喂奶。其他、按照婴儿的空腹・满腹的需求 (母乳、只有婴儿想吃时方可喂) 奶粉1日3次左右 	离乳期间喂奶。其他按照婴儿的空腹・满腹的需求 (母乳、只有婴儿想吃时方可喂) 奶粉1日2次左右 	按照孩童的离乳状况、以及接近结束时的情况来给与。 	
烹调方法 (食品的软硬基准)		将食物碾成润滑状 (类似酸奶状)	用舌头可以碾碎的硬度 (类似豆腐的硬度)	用牙床可以碾碎的硬度 (类似香蕉的硬度)	用牙床可以嚼碎的硬度 (类似肉丸子的硬度、用叉子可以扎上的硬度)	
1次可以食用的数量	I 粮食 (g)	从米末粥开始	全部是粥 50～80	全部是粥 90～软饭 80	软饭 90～普通饭 80	
	II 蔬菜・水果 (g)	碾成末的蔬菜等、水果	20～30	30～40	40～50	
	III 鱼 (g)	碾碎的豆腐・白鱼・稠粥及蛋黄等	10～15 ※ 白鱼・红色鱼肉等	15 ※ 白鱼・瘦肉・青鱼等	15～20	15～20
		还有肉 (g)	10～15 ※ 脂肪较少的肉	15	15～20	15～20
		还有豆腐 (g)	30～40	45	50～55	50～55
		还有鸡蛋 (个)	蛋黄1～整个鸡蛋的1/3	整个鸡蛋的1/2	整个鸡蛋的1/2～2/3	整个鸡蛋的1/2～2/3
还有乳制品 (g)	50～70 ※ 酸奶、脂肪及食盐较少的奶酪等	80	100	100		

## 离乳时的要点

- 初次给孩童食物时、用离乳专用的小勺一勺一勺的喂、然后在观察孩童的食量再进行增量。
- 调料不必和离乳开始并行、随着离乳的进展、食盐、白糖等调料的使用、可少量添加。
- 1日食2次的话、要搭配粮食(主食)、蔬菜(副菜)水果、以及含有蛋白的食品(主菜)。
- 在母乳喂养时、往往会产生铁分及维生素D等的缺乏、所以尽可能多食含有此食品。  
※红色鱼肉、肉、蛋黄、绿色蔬菜等。还可利用婴儿奶粉。
- 离乳如果不能顺利进行、不能适当的增加体重的话等、可在9个月之后必要时可以利用后续牛奶。
- 如果利用婴儿食品的话、要选择月令的食物、而且要确认品名及原材料还有烹饪及原材料以免营养不平衡。开封后要尽早食用完毕。

## 注意事项

- 为了预防肉毒杆菌、要在1岁以上方可食用蜂蜜。
  - 牛奶的饮食可在1岁以上是最理想的。
- ### 卫生方面的要点
- 烹饪前要洗手。
  - 要将食品加热。
  - 吃剩下的及数日前作的不可食用。

