

C-2 離乳食ワークシート

栄養と食事

31H () 番 氏名


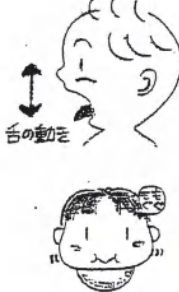


学習目標 : 離乳の意義と実際を知る。

Q1. 離乳はなぜ必要なのでしょう？

- ① 乳汁だけでは栄養が不足
- ② 乳汁以外の食物を摂ることにより消化機能を亢進
- ③ 咀嚼機能の発達
- ④ 嗅覚・味覚の発達
- ⑤ 生活リズムを確立

Q2. 離乳はいつから始め、どのように進めたらよいのでしょうか？

《咀嚼の発達過程に合わせて》

区分	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
月 齢	5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
運動機能 ・口唇と舌の動き等				
消化機能 ・胃の容量 ・消化液の分泌	200ml 唾液分泌がよくなる	200ml 蛋白質・脂肪の消化酵素が多くなる	200ml	200～300ml 成人の1/10 胆汁(脂肪の消化)の分泌がよくなる
調理形態	ドロドロ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	乳歯でつぶせる固さ
離乳食回数	1→2	2	3	3
母乳・人工乳の回数	4→3	3	2	なし

離乳準備

：離乳開始1ヶ月前頃から
乳汁以外の流動食（乳汁以外の味・においへの慣れ）
スプーンの練習
消化に慣らす

★この頃（4～5ヶ月）以降の乳児って

- ・消化、吸収能力は発達してくる
- ・首がすわる、支えればお座りできる
- ・乳歯がはえる
- ・食品に興味・関心を示す

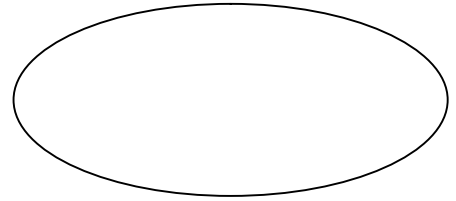
Q3. 離乳中期の食事を考えてみよう！

1) 7・8ヶ月児の特徴

- ・ 口唇、舌の動き（咀嚼・嚥下）

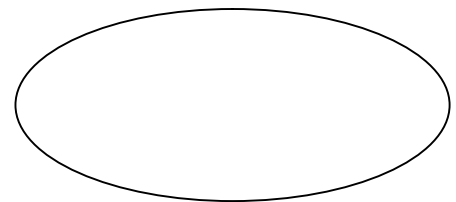
【どんな離乳食にするとよいか】

⇒



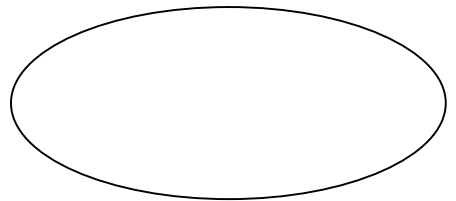
- ・ 胃の容量、消化機能

⇒



- ・ 歯

⇒



- ・ 食の自立過程

※ 作ってみたい離乳中期の食事は何か。（献立早見表から選んでもよい）