

幼児食へ向けて(食材)

奥歯が生えてきて、歯を使って食べることを覚えていきますが、大人と同じように噛めるわけではありません。食べ物の固さや形態に配慮して、急に大人の食事と同じものを与えることは避けてください。

• 1～2歳児の食べにくい食品

- * トマト、豆類 …皮が口に残るので、むいて与える
 - * わかめ、レタス …ペラペラしているので加熱し、細かくする
 - * パン、さつまいも、ゆで卵 …パサパサするので水分を加える
 - * かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ …弾力性が強いので避ける
 - * もち、こんにゃくゼリー …喉につまらせる可能性があるため避ける
- 香辛料を使用した刺激の強いものや、大人と同等に味が濃いもの、繊維や油分が多く消化しづらいもの、生の卵・魚・肉類等も避けてください。

