

食べ物の好き嫌いかも！？

と思う前に・・・

☆離乳期から幼児期にかけて子どもが苦手な食材の例☆
小さな子ども達には食べにくい(処理しにくい)食材があります

ペラペラしたもの
例) わかめ、レタス、薄あげなど
→加熱して刻んであげると食べやすい

皮が口に残るもの
例) 豆、トマトなど
→皮をむいてあげる

かたすぎるもの
例) かたまり肉、えび、
いかなど
→うす切り肉にする、
たたく、すりつぶす

口の中でまとまらないもの
例) ブロッコリー、
ひき肉など
→とろみをつける

唾液を吸うもの
例) パン、ゆで卵、
さつまいもなど
→水分を加える

匂いの強いもの
例) にら、
しいたけなど
→もう少し大きくなってからチャレンジ!

弾力のあるもの
例) こんにゃく、かまぼこ、
きのこなど
→この時期には与えない!

誤嚥、窒息しやすいもの
例) こんにゃくゼリー、おもち
ピーナッツなど
→この時期には与えない!

