



安全に食べよう



安全に食べよう



《食べにくい食品には配慮が必要です》

1歳6か月をすぎると離乳食が終わり、幼児食が食べられるようになります。色々なものが食べられるようになりますが、まだまだ大人と同じものが食べられるわけではありません。

奥歯が生えそろって3歳頃までは、乳幼児の摂食機能はまだ発達段階にあり、3歳頃になっても大人より未熟です。生野菜や繊維のある肉・野菜、弾力性の強い食品などは、噛んだだけで口から出してしまったり、丸のみしたり、口の中にため込んで飲み込まないなど、さまざまな食べ方がみられます。引き続き配慮が必要です。

《食べ方にも気をつけましょう》

走り回りながら食べたり、何個もほおぼってしまうなど、事故につながるような食べ方にも気をつけましょう。

食べ物を口に入れたままで走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。泣いているときに食べ物をあげるのもやめましょう。

食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。

1歳6か月~2歳の食べにくい食品

<p>パサパサしたもの <u>パン</u>・<u>ゆで卵</u>・<u>芋類</u>など パンにはペースト状のものを塗ってしっとりさせる。ゆで卵は刻んでタルタルソースに。芋類は水分を含ませながら煮る。</p>	<p>ペラペラしたもの <u>レタス</u>・<u>わかめ</u> 噛み切れないので、加熱して細かく刻む。</p>	<p>バラバラしたもの (口の中でまとまりにくいもの) <u>ひき肉</u>・<u>ブロッコリー</u>など とろみをつける。 つなぎを入れ、ハンバーグや肉団子にすると食べやすい。</p>
<p>弾力性の強いもの <u>かまぼこ</u>・<u>こんにゃく</u>・<u>いか</u>・<u>たこ</u> 噛み切りにくく誤嚥が心配なのでこの時期には与えない。</p>	<p>皮が口に残るもの <u>トマト</u>・<u>ゆでた豆</u> 薄皮が口に残ってしまうので、皮を取り除く。</p>	<p>かたくいつまでも口に残るもの <u>肉</u> 肉はしゃぶしゃぶ用の薄切り肉がおすすめ。かたまり肉はたたいたり、薄切りにしたりする。</p>

誤嚥しやすいもの

餅・こんにゃくゼリー
 この時期には与えない

ミニトマト・ぶどう
球形のチーズ・うずらの卵など
 ¼に切る、調理して軟らかくする
 お弁当に入れる時も！

かたい豆やナッツ類
 窒息・誤嚥のリスクがあるので5歳以下には与えない

※ 3~5、6歳でもかたいものや誤嚥しやすいものには注意が必要です。
 ※ 丸くてつるっとしたもの、粘着性が高く飲み込みづらいもの、噛み切りにくいものには特に注意が必要です。

かたい豆やナッツ類は5歳以下のお子さんには食べさせない! ⚠



かたい豆やナッツ類



かたい豆やナッツ類は、お子さんがのどや気管につまらせて窒息したり、噛み砕いた小さなかけらが気道に入って肺炎や気管支炎を起こしたりするリスクがあります。奥歯が生えそろわず、噛み砕く力や飲み込む力が十分ではないお子さんに食べさせると大変危険です。

年上のきょうだいがいる家庭では、年長児が豆やナッツ類を食べていて、5歳以下のお子さんが欲しがっても、食べさせないようにしましょう。ナッツ類以外にも年齢や発達段階によって安全に食べられる食品の食材や形状が異なりますので家庭内でルールを決めておくと思います。

