

9月13日(月) ライブ配信まとめ

- 離乳食とは：母乳やミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から移行する食事
- 生後6ヶ月頃から不足する栄養素：**鉄分、ビタミンD**
- 離乳食開始後も、母乳やミルクは**欲しがるだけあげてOK**
- 卵などの開始を遅らせても、**食物アレルギーは予防できません**
- **量はあくまでも目安**なので、必ずその量を食べさせなければならないわけではありません
- 食べてくれない時は
 - 初期：**栄養バランスにこだわらず、母乳やミルクに戻っても大丈夫**
 - 中期：**味付け、盛り付け、調理法**を見直してみる
 - 食事時間に空腹になるように、**生活リズムを整える**

