

ベビーフードについて

市販のベビーフードは、月齢に合わせてさまざまな種類があります。形態も、びん詰め、レトルト、フリーズドライ、顆粒、フレークなどいろいろです。育児に疲れたとき、ちょっと手間を省きたいときなどに利用すると便利です。

ベビーフードは、加工後密閉されているので衛生的で、栄養面でもよく考えられて作られているというメリットがありますが、味がどれも比較的似ていて、軟らかすぎるというデメリットもあります。

そこで、ベビーフードを利用するときは、次のようなことに留意しましょう。

ベビーフードを使うときの留意点

★ 子どもの月齢や固さに合ったものを選び、与える前にひと口食べて確認する。



★ 離乳食を手作りする際の参考にする。

★ 手作りでは間に合わない、集中的にとりたい栄養素があるときに利用する。

★ 適度な歯ごたえのあるものを1品加える。



★ 開封後の保存には注意し、食べ残しや作り置きは与えない。

★ 料理名や原材料が偏らないようにする。

★ 食物アレルギーの可能性のある場合は、製品に表示されている原材料名を確認する。

