

ぴよぴよ講座



12/7（金）、健幸プラザにおいて、保健センターの栄養士さんによる離乳食教室がありました。
これから離乳食を始めようかな？ 始めたけど少し難しいな・・・そんなママやパパのために作り方や、アレンジの仕方を目の前で作りながら教えてもらいました。

知識豊富な栄養士さんたちが優しくアドバイスをしてくれますよ！是非一度、行ってみたいはいかがでしょうか？

◆離乳食ワンポイントアドバイス◆

栄養士さんのお話の中ででてきたアドバイスです！
参考にされてください。

① 離乳食は明るい時間帯に！

初めての離乳食。もしもアレルギー反応や何かしら問題が起きた時でも、病院に行けるようになるべく明るい時間帯に食べさせましょう。

② 野菜はすりばちで！

ゆで野菜のざらざらした舌触りが苦手なお子さんがいらっしゃいます。そんな時はすりこぎですったり、片栗粉でとろみをつけたりしてあげると食べやすくなりますよ。

③ おかゆはつぶすイメージで！

おかゆをすってしまうと粘り気が出て飲み込みにくくなってしまいます。するのではなく、上から押してつぶすとドロドロにならず、粒が細かくなりますよ。

④ 大切なのはパパ・ママの笑顔！

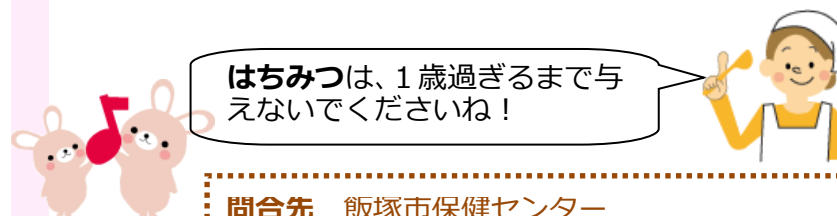
赤ちゃんに離乳食をあげる時は笑顔で！「おいしいよ！」という気持ちを持つことが大切です。赤ちゃんも安心して口が開くようになりますよ。



ちよっぴり、試食付き。



間近で調理を見学することができます。



はちみつは、1歳過ぎるまで与えないくださいね！

問合せ 飯塚市保健センター
忠限 523（穂波庁舎1階） ☎0948-24-4002