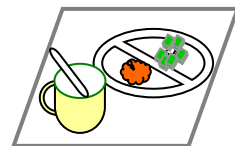


楽しく
簡単♪



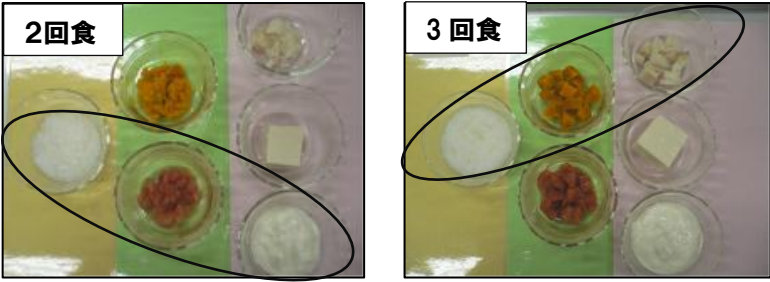
離乳食講習会



お子さんの成長にあわせて、離乳食をすすめてみましょう♪

《2・3回食講座のご紹介》

栄養講話・歯科講話・グループワークをします。試食は、保護者が行います。
託児はありませんのでお子さんと一緒にご参加ください。

時間	内容
2時00分	開始
2時05分	歯科衛生士の話 赤ちゃんの口の動きのDVD（おっぱいやミルクの時とは違う、くちびるや舌の動きを見ていきます） 赤ちゃんと同じ舌の使い方をバナナで体験 麦茶でコップ飲みを体験 
2時30分	栄養士の話 離乳食の進め方(テキスト:厚生労働省 離乳食の進め方の目安の表) (母子手帳の後半にも記載されています) 1回食から2回食, 3回食への変化(量, 切り方やかたさ, 与える時間など) 野菜のかたさの体験(柔らかく煮た人参の試食) 大人の食事からのとりわけ食(煮物, 味噌汁など) 
2時50分	グループワーク(近くに座った方とグループになります) 歯科衛生士: 歯みがきの話や保護者が希望するお子さんにはバナナで口の動きをアドバイスします。 栄養士: 離乳食の見本を見ながら, 目安量, 座らせ方, 生活リズムについての話 グループで日頃の様子や意見を話しながら, 疑問を解決します 《グループワークでの離乳食の見本》  主食 副菜 主菜 主食 副菜 主菜 👉 組み合わせ方は大人と同じ。一食に、主食・副菜・主菜の3種類1品ずつ。
3時15分	まとめ, 相談・講座のご案内など 個別相談
3時30分	終了

