

さくら・キッチン

あけましておめでとうございます。新しい1年のスタートです。
子どもの成長を感じながら、1日1日を大切に、毎日元気いっぱいに
過ごしていきたいですね！

1月号

体調が悪い時、離乳食ってどうしたらいいの？

熱が出たとき



食欲がなければ無理に食べさせなくてもOK。汗で水分が失われるので、**こまめな水分補給**を心がけてください。
ビタミンやミネラル補給のために、**薄めた果汁や野菜スープ**でもOKです。
食欲があればやわらかく煮たうどんやおかゆなど**胃にやさしく消化のいいもの**を与えましょう。

下痢のとき



下痢の時は水分や栄養分が不足しがち。
こまめな水分補給とあわせて、**食欲があるなら消化のいいうどんやおかゆ**を与えましょう。りんごやにんじんなどは整腸作用があるので、すりおろして離乳食に混ぜるのも効果的です。
下痢をしている時は**繊維の多い野菜や乳製品、油分の多い食品は避け**ましょう。

寒い時期は子どもたちも体調を崩しがち・・・
とくにこれからの時期はインフルエンザや胃腸炎が心配ですよね◎
子どもの体調が悪い時は無理に食べさせなくても大丈夫です。
体調が良くなり、食欲が戻ってきてから離乳食をスタートさせましょう。



いつも様子が違うな？と思ったら無理せずすぐに受診をしましょうね。

症状によって食事の対応も変わってくるので、まずは医師に相談してみるようにしてください。

