



# 12月 食育だよ!

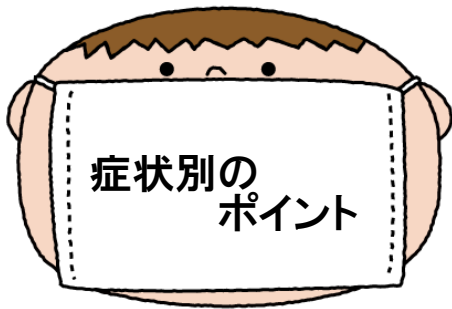
2023年も最後の月を迎えました。冬の寒さも日ごとに増してきています。冬は空気が乾燥し、風邪や感染症が心配される季節ですのでいつも以上に予防を心掛け、楽しいクリスマスや年末を過ごしましょう♪



あれ?風邪かな…?

## 体調が悪い時の離乳食

体調が悪い時はお子さんの食欲が落ちて心配ですよね。離乳食をすすめていても決して無理はせず、食欲と症状に合わせて食べさせるようにしましょう。また、症状がひどい場合は必ず病院を受診するようにしましょう。



### 風邪・発熱のとき

普段より胃や腸が弱っているため、まずは水分と一緒にビタミンなどの栄養が補給できる温かいスープなどがおすすめ。食欲が出てきたらいつもより柔らかくし、消化やのどごしをよくして少しずつあげて様子を見ましょう。

脂肪の多いもの、酸味の強いものは避けましょう。

### 下痢のとき

ミネラルや水分が奪われるため、脱水症状にならないように体温と同じくらいの温度の湯冷ましや麦茶、市販の乳幼児用イオン飲料をこまめに与えましょう。食事は柔らかくしたおかゆやうどんからはじめましょう。

乳製品、柑橘類、きのこ類などは控えましょう。

### 嘔吐のとき

水分補給は嘔吐が起こらないことを確認しながら湯冷ましや麦茶、市販の乳幼児用イオン飲料を少しずつ与えていきます。

柑橘類、きのこ類、脂肪が多いものなどは控えましょう。