ベビーフード活用法

ベビーフードをうまく使うと…

- [x] 離乳食を作っても食べてくれない日が続く時にベビーフードを利用すると気持ちが楽になる
- [x] ベビーフードばかり使ってなんとなく罪悪感を感じる時に、うまく下記アレンジを活用すると◎
- [x] 中期以降、初期のベビーフードが使わず余ってしまった場合にアレンジして消費できる

アレンジ方法

- [x] ベビーフードにゆがいて細かくした野菜を入れる



- [x] お肉や魚のメインは調理して、ベビーフードをソースとして使う



- [x] ジャムの代わりにパンにぬる(特に初期のペーストが使いやすい)



- [x] ベビーフードに小麦粉や片栗粉をまぜてお焼きに

- [x] 手づかみ食べの際、スティック野菜にディップする

- [x] パウダーの米粥に、ひきわり納豆を加えて食感をプラス



※手づかみ食べや生のお野菜についてはお子さまの成長に合わせて進めてください。

注意点

市販のベビーフードは、食材が柔らかすぎて噛まずに飲み込むことが多くなり、結果として噛む力が育ちづらい場合がある。
（対応月齢が表記されている商品でも、ベビーフードは比較的柔らかく仕上げている。）
ベビーフードを使う時には、自宅で作ったある程度硬さを残した食材を加えて赤ちゃんが噛ませる工夫をするとよい。