食生活の基礎をしっかりつくりましょう

食事は楽しく…

成長・発達とともに、味覚や嗜好が作られていく時期です。

食事は、ただ栄養を補給するだけではなく、心の栄養も補給します。

家族だんらんで楽しく食事をしましょう。

しっかり食事・十分遊び・たっぷり睡眠

子どもの成長には、食事、遊び、睡眠が大切です。

早寝、早起きを心がけ、朝食をしっかりとって排便の習慣をつけるなど、

毎日の生活リズムを整えましょう。

起床7時、朝食8時、昼食12時、おやつ午後3時、夕食午後6時、睡眠午後8時

おやつは食事の一部です

時間を決めてだらだら食べないように・・・

子どもは胃が小さく、三回の食事だけでは必要な栄養をとることが難しいので、おやつも食事の一部と考えます。

お菓子ばかりのおやつではなく、食事で不足しているものを与えましょう。

ご飯が少なかったら・・・→おにぎり、サンドイッチ、焼きそば、ホットケーキなど

野菜が少なかったら・・・→野菜入お好み焼き、焼き芋・枝豆、とうもろこし、トマト、人参ケーキなど

カルシウムを補給するには・・・→牛乳・チーズ、ヨーグルト、小魚せんべいなど

季節の果物も最適　りんご、みかん、バナナ、いちご、すいか、ぶどうなど

偏食・少食・遊び食べ

好き嫌い、偏食

誰でも多少の好き嫌いはあるもの。生活リズムをチェックしてみましょう。

気にしすぎるとかえって食べなくなることも・・・

少食

体調や気分によって、食べる量にムラがでることがありますが、少量でも

バランスよく食べていれば心配ありません。

体を使って遊び、お腹をすかせて食卓につくようにしましょう。

遊び食べ

お腹がすいた状態で食卓についていますか？テレビは消して、おもちゃは片づけましょう。

食事時間は30分くらいで、食べないようなら切り上げましょう。

品川保健センター　電話：3474-2902

大井保健センター　電話：3772-2666

荏原保健センター　電話：3788-7015

音声コードは、ご使用の端末の機種やオペレーティングシステムのバージョンにより、正しく読み上げられない場合があります。