

幼児期の食事 (満1歳～就学前まで)

食生活の基礎をしっかり作りましょう

幼児期は、食生活の基礎ができる大切な時期です。

楽しく食事をしながら、望ましい食習慣を作りましょう。

「～子どもと一緒に食を育もう～東京都幼児向け食事バランスガイド」をご覧ください。



大切にしたいこと

- 早寝・早起き・朝ごはん
- おなかがすいておいしく食事が食べられるように
- 家族と一緒に食べよう
- うす味を心がけて
- よくかんで食べよう
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- いろいろなものが食べられるように



どうしたらいいの？

Q 朝食を食べていない、食べられない、また遅い時間に食べているのですが？

- A * 早寝・早起きの規則正しい生活リズムを心がけましょう。起きるまで待つのではなく、朝、時間を決めて起こすようにしましょう。
- * 夜遅い時間や夜中の授乳は、朝の食欲に影響します。
- * 朝食の時間は起きてすぐではなく、30分～1時間ぐらいたった頃がおいしく食べられます。
- * 食事の前にジュース・牛乳などを飲むと食べられなくなってしまうので、注意しましょう。



Q 甘い飲み物や甘いお菓子などおやつは欲しがるだけあげていいですか？

- A 「おやつ = 甘いジュースやお菓子」にするのは避けましょう。おやつも食事の一部として考え、食事を補う内容にしましょう。(おにぎり・パン・芋・果物・牛乳・乳製品など)



おやつの食べすぎは、食欲不振の原因となるので、食べる時間と量は、大人が管理するようにしましょう。

Q 幼児期の食事で気をつけたいことは？

- A 「いただきます」「ごちそうさま」等のあいさつを習慣づけましょう。ご飯とおかず・汁を交互に食べる様に声かけしましょう。また、食器に手を添えることや、スプーン・フォークの使い方も練習していきましょう。
- できる範囲でお手伝いをさせたり、いっしょに買い物をするすることで、食に興味を持たせるようにするといいですね。
- 子ども1人で食べさせるのではなく、家族と食べる食事の楽しさを味わうよう心がけましょう。

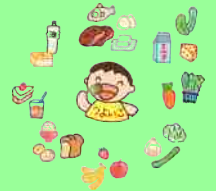




Q 牛乳はどのくらい飲めばいいの？



- A 1日量の目安は、200～300mlです。
カルシウムの補給源として、望ましい食品です。
飲む量が少ないときは、料理に牛乳・乳製品を使いましょう。
また逆に飲みすぎると、鉄の吸収を悪くしたり、食事が減ることもあるので気をつけましょう。



Q 食事の適量はどのくらいですか？

- A 目安は大人の量の1/2から2/3程度です。
しかし、個人差があるので量にはとらわれず、バランスのよい食事を心がけましょう。
「東京都幼児向け食事バランスガイド」をご覧ください。



Q 噛まないで丸飲みしているようなのですが？

- A *軟らかすぎるとかむ練習にならなかつたり、また、固すぎても丸飲みになってしまいます。
食材は小さく切りすぎず、かじる必要のある大きさを残しておくことも大切です。
*前歯を使ってかじりとる練習をしましょう。(前歯を使うことにより、自分の適量を取り込むことを学習していきます。)
＜パン・おにぎり・スティック野菜など＞
*早食いさせないように、また、せかして食べさせないようにしましょう。
(カレーライス・納豆ごはん・めん類などは、かむ料理と組み合わせましょう。)
*おやつを食べ過ぎないことも大切です。



Q 便秘のようなのですが？

- A *原因として、食事量・食物繊維・水分の不足等が考えられます。
排便を促す食品として、かんきつ類・いも類・きのこ類・海草・ヨーグルト類・寒天などがおすすめです。
また、バターなどの油脂類も取り入れてみましょう。
*水分(水・麦茶・汁物など)を十分に摂るようにしましょう。
朝、水を飲むと腸が活動するので、排便を促す効果があります。
*早寝・早起きの規則正しい生活リズムを心がけ、朝トイレに座る習慣を身につけましょう。



Q カフェインの入っている飲み物を飲ませていいですか？

- A 子どものからだは大人よりも敏感です。興奮作用のあるカフェインは少量でも子どもには大人の数倍の影響を及ぼす場合もあるので、避けるようにしましょう。

