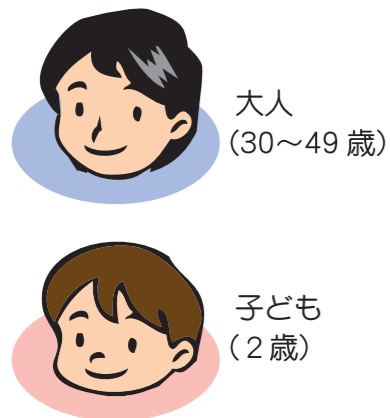


# 幼児期の食事

## 1歳6ヶ月～2歳児

体重 1kg あたりの必要栄養量を比べると下の図のようになります。



■2歳児の子どもと大人の栄養比

エネルギー	39kcal	82kcal	2.1倍
たんぱく質	0.9g	1.8g	2.0倍
カルシウム	12mg	38mg	3.2倍
鉄	0.1mg	0.4mg	4.0倍

離乳食が開始されて1年が経ちました。はじめての食品と出会いながら、新しい味・香り・硬さ・食感を体験・学習してきましたが、世の中にはまだまだ多くの食品があり、今後ともこの経験・学習は続きます。

また、幼児期に向かうこの時期は、とても好奇心が強く、感受性に富んでいるため食欲にムラがあることもあります。授乳期に次いで成長の著しい時期ですので、楽しい食事を心がけ、栄養バランスのとれた食事にしましょう。

### \* 1日にとりたい食品の目安量

	体温を保ち働く力となるもの (主食)				血や肉になるもの (主菜)					からだの調子を整えるもの (副菜)						
食品	米・パン・麺類				いも	さとう	油類	魚	肉	卵	木綿豆腐	乳製品・小魚	色の濃い野菜	その他の野菜	果物	海藻・きのこ
量	ごはん 180g 食パン 40g				30g	5g	10g	25g	20g	25g	40g	牛乳なら 200cc	80g	100g	100g	5g・5g
目安	ごはん(こども茶碗) 2杯 食パン6枚切 2/3枚				じゃがいも 小 1/2個	さとう 大さじ1/2	大さじ1弱	焼魚 1/2切 又は 大2切	ひき肉 ピンポン球位 又は 大1/2本	鶏卵 1/2個	豆腐 1/10丁	牛乳・ヨーグルト など ※乳幼児用ミルクは鉄分をアップ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう ブロッコリー 等	きゃべつ きゅうり たまねぎ だいこん 等	バナナなら 1本 又は りんごなら 1/3個	わかめ ひじき 生しいたけ しめじ

### ◆よい食事習慣をつけましょう

- ・自分で食べる意欲を育てましょう。
- ・決まった時間、場所で食べましょう。
- ・食事と遊びの時間の区別をし、テレビ・スマートフォン等は消しましょう。
- ・食事は朝・昼・夕「主食+主菜+副菜」をそろえましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの声をかけましょう。
- ・一緒に食卓を囲む人と食べることを楽しみましょう。(共食)
- ・手洗い、はみがきなどの習慣を身に付けましょう。



### ◆のぞましい間食(おやつ)

- ・発育期の子どもはたくさんの栄養を必要とします。小さい胃では、1日に必要な量を3度の食事だけでとることは難しいです。間食も食事の一部(補食)として大切な役割を果たしています。1日に1~2回、食事に影響しないよう、時間と量に気をつけて与えましょう。
- ・時間を決めて、牛乳・乳製品や果物等と合わせましょう。

牛乳+ふかし芋+果物

ヨーグルト+ビスケット+果物

おにぎり+チーズ+果物

### ◆小食・偏食かなと感じたら…

#### ・おなかはずいていますか？

食事を食べないからといって、間食を与えすぎたり、だらだらと食べているとおなかはずかないものです。食事は時間を決め、十分に遊び、空腹を感じる習慣を身に付けましょう。

#### ・食べやすい形態ですか？

2歳児は、奥歯が生え始める頃ですが、まだまだ大人と同じような噛む力はありません。急に大人と同じような硬さの食事にするのではなく、子どもの発達に合わせて食材や調理方法を選び、少しずつ味や硬さに慣らしていきましょう。

#### ・嫌だと思ひ込んでいませんか？

初めて食べるものや食べ慣れないものには警戒するものです。いろいろな食べ物を経験することで、少しずつ食べられるものの幅が広がっていきます。一緒に食卓を囲む人が「おいしい！」と食べると、きっと安心して食べることができるでしょう。また、食べられたらほめてあげましょう。

#### ・無理強いしていませんか？

食べなくても無理強いせず、20~30分で切り上げましょう。