

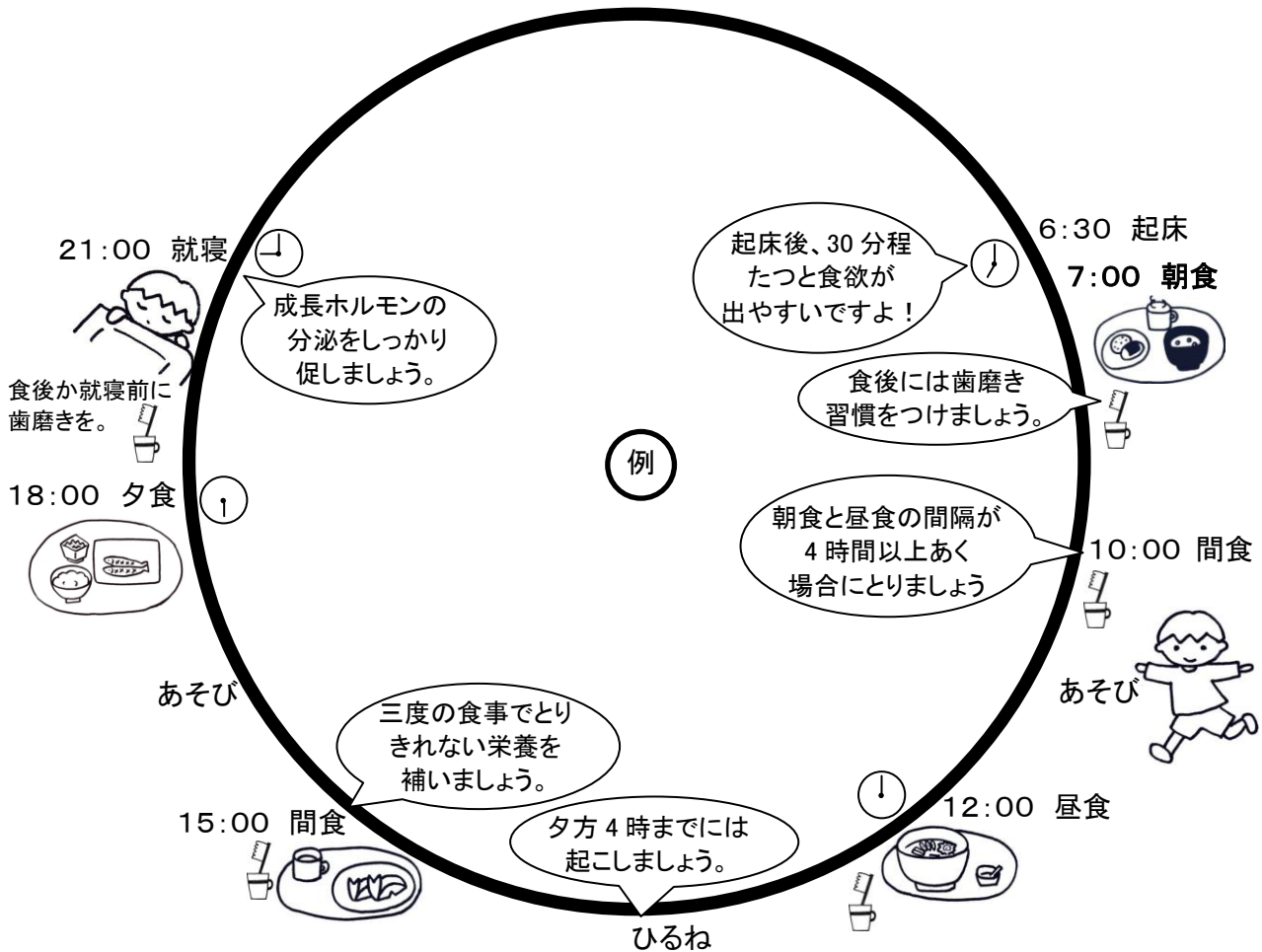
1~2歳の食生活



「いただきます」
「ごちそうさま」

生活リズムを大切に♪早寝☆早起き☆朝ごはん

成長や発達、情緒の安定のためにも、子どもの生活リズムを生活習慣の基礎としてつくるのが大切です。



生活リズムの乱れが影響しているかも…

好き嫌い ぐら食い 遊び食べ 少食

この時期、食べる量や種類のムラはつきもの。
でも生活習慣が原因である場合もあります。
こんな悪循環になっていないかを確認しましょう。

生活リズムの乱れ



一人ぼっちで食べている
(「おいしいね」と言い合える食卓を)
食事に集中できない環境
(テレビは消す、おもちゃは片付ける)
食事のだらだら食べ
(30分以上かかる場合は切り上げる)
食事の無理じい

おなかすいた。菓子食べよ
菓子やジュース
(母乳・ミルク・牛乳)の飲みすぎ

平成23年11月発行

企画編集(社)奈良県栄養士会

協力 奈良県医師会、奈良県歯科医師会、奈良県看護協会、奈良県歯科衛生士会

1～2歳児の1食分の組み合わせと目安量

ポイント1 毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

ポイント2 一食分の目安は下記を参考にしましょう。

副菜(野菜・きのこ・海藻)

大人の片手で軽く
山盛り一杯程度
(加熱調理で食べやすくしましょう)

※いもは別にじゃがいも 1/2 個程度

主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)





魚なら 1/3 切れ程度 ひき肉なら 大さじ 1 杯強程度 豆腐なら 1/5 丁程度 卵なら 1/2 個分

主食(ごはん・パン・めん)

ごはんなら 茶碗軽く 1 杯 (100g) 食パンなら 6 枚切り 1 枚 うどんなら 2/3 玉

牛乳・乳製品、果物は
間食の時間など、1日のうちどこかでとりましょう。

一日分の目安量

<p><牛乳・乳製品></p> <p> 牛乳 コップ 1 杯 (100ml)</p> <p> と ヨーグルト 1 個 と チーズ 1 個</p>	<p><果物></p> <p> バナナなら 1 本</p> <p> みかんなら 2 個</p>
--	---

大人にも食欲に波があるように、子どもたちも食べない時があつて当たり前です。食べてくれない時は、無理強いせず、おなががすいた次の食事のタイミングで補いましょう。また、体重が成長曲線に沿いながら伸びていれば、エネルギーや栄養素は比較的とれていることが多いです。

☆ 食事の工夫 ☆



家族みんなで楽しい雰囲気
で食事をしましょう。



空腹感をもたせましょう。
お腹がすくことで食事に
集中できます。

少量でも食品の種類をできるだけ
増やし、食べることができた時は
しっかりとほめてあげましょう。



彩りや食材の形、
盛り付け方を工夫
しましょう。

☆ 調理のポイント ☆

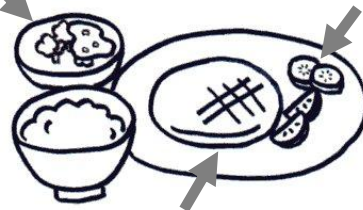
消化吸収能力や噛んで飲み込む能力は発達途中です。
味付けや噛みやすさ・飲み込みやすさを工夫しましょう。

① 舌触りをよくする。

→パサついたり、口の中で広がるものは飲み込みにくいので
あんかけなどにしましょう。

② 食べやすい大きさに切る

→子どもの一口大が目安



③ 食べやすい固さにする

→歯ぐきで噛めるぐらいのハンバーグぐらいの固さが目安
(奥歯ですり潰す葉物野菜や肉類は細かく調理しましょう)
☆食べやすいおすすめ調理法: 煮る、蒸す、揚げる☆

④ 薄味を心がける

→大人が「少薄」と感じる程度が目安