

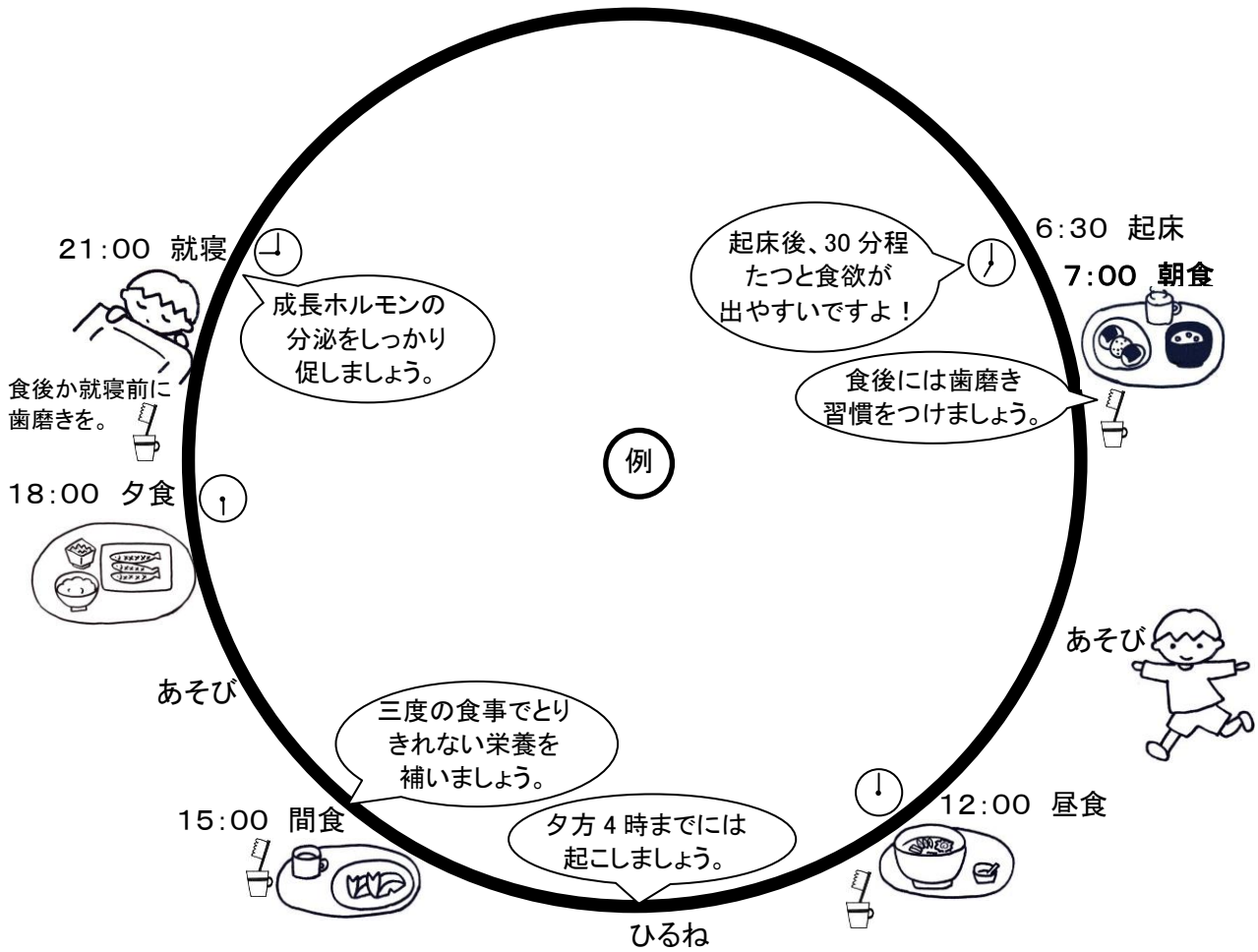
3～5歳の食生活



「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

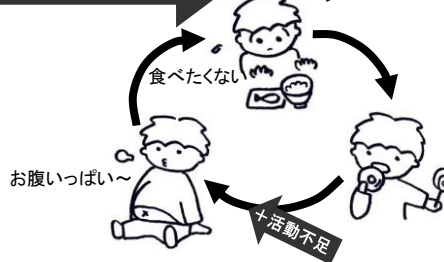
成長や発達、情緒の安定のためにも、大人の生活に合わせず、子どもの生活習慣を確立することが大切です。



生活リズムの乱れが影響しているかも・・・

好き嫌い だら食い 遊び食べ 少食

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

3～5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 1/2 切れ程度 ひき肉なら 大さじ 2 杯程度 豆腐なら 1/3 丁程度 卵なら 1 個分

主食(ごはん・パン・めん)

ごはんなら 茶碗軽く 1 杯 (120g) 食パンなら 6 枚切り 1 枚 うどんなら 1 玉弱

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) 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 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、おなか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
→ よくかむことは脳の発育を促したり虫歯予防になります。
☆ 食べやすいおすすめ調理法: 煮る、蒸す、揚げる ☆
- ④ お手伝いをしてもらう
→ 一緒に食べて「おいしいね」の一言を。