

自分で食べていますか

手づかみ食べは1人で食べるための練習です。
こぼすことも多いですが、自分で食べようとする気持ちを大切にしましょう。
シートを敷く、エプロンをつけるなど工夫して見守りながらすすめます。

○手づかみしやすいように

- ・ごはんはおにぎりにして持ちやすく
- ・野菜などは大きめに切ってつかみやすく
- ・食べ物はお皿にいれ、汁物は器に少量入れる

○子どもの食べるペースで食べさせましょう

子どもと一緒に、「これは何かな」「どんな味がするかな」など
「声かけ」しながら楽しくゆっくりと食べさせましょう。

噛む練習をしましょう

乳歯が生えそろうのは2歳頃、奥歯は生えていますが、かむ力がまだ弱く、
食べられないものもあります。噛む練習をつづけましょう。

<1～2歳児の食べにくい食品と工夫>

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性のあるもの	かまぼこ、こんにゃく、 いか、たこ	この時期は与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口中でまとまり にくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱してきざむ
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまい も	水分を加える
誤嚥しやすいもの	もち、こんにゃくゼリー	この時期は与えない
噛みつぶせないで、 口にいつまでも残るもの	うす切り肉	たたいたり切ったりする

幼児の栄養（1～2歳頃）



1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう

- *朝食も家族そろってとりましょう
- *規則正しく食べる習慣をつけましょう
- *味付けや色、食器、盛り付けにひと工夫しましょう
- *食事時間は30分くらいが適当です
- *おやつは1日1～2回が適当です
- *食べたあとは口の中をきれいにしておきましょう
- *よく噛む練習をしましょう



東大阪市



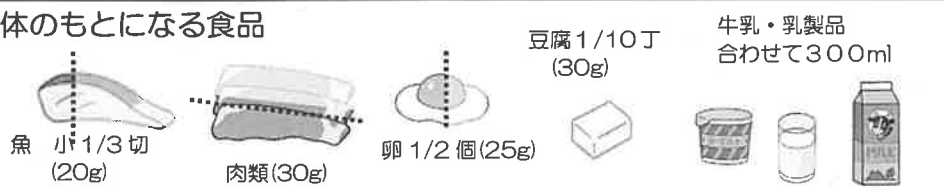
東保健センター ☎072-982-2603

中保健センター ☎072-965-6411

西保健センター ☎06-6788-0085

★1日の食事量の目安です

1食の中にⅠ・Ⅱ・Ⅲの食材を組み合わせましょう。

Ⅰ	体のエネルギーになる食品  <p>ごはん子ども茶碗 軽く2杯 (160g) 食パン 1/2枚 (30g) じゃがいも 1/2個 (50g) 油脂 大さじ1 砂糖 大さじ1/2</p>
Ⅱ	体の調子を整える食品  <p>野菜1日200g にんじん 2cm (20g) ほうれん草 2株 (40g) たまねぎ 1/6個 (50g) トマト 1/6個 (30g) 大根 (30g) きのこ (10g) キャベツ 小1枚 (30g) 海藻 (2g) りんご 1/2個 (100g)</p>
Ⅲ	体のもとになる食品  <p>魚 小1/3切 (20g) 肉類 (30g) 卵 1/2個 (25g) 豆腐1/10丁 (30g) 牛乳・乳製品 合わせて300ml</p>

大人の1/2量が目安です

1日の献立例

朝



牛乳
トースト 1/2枚
チーズ・野菜入り いり卵

夕



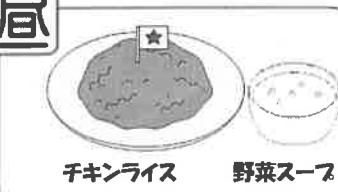
ほうれん草のおひたし
魚のムニエルとゆで野菜添え
ごはん
豆腐のみそ汁

10時



みかん 1個

昼



チキンライス
野菜スープ

3時



ふかしいも
ヨーグルト

ムラ食い・少食・遊び食べについて

今まで食べていたのに食べなくなった。ムラ食いがめだつ。同年齢の子より食事量が少ないと思う。

上記のような場合でも、子どもの機嫌がよく、発育が順調であれば心配はいりませんが、次の点に注意してしっかりと食事をする習慣をつけましょう。

★おやつや飲み物の回数や量が多くなっていませんか？

- おやつは3回の食事でもとり切れない栄養を補うための食事の一部です。
- 1日1～2回、時間・量を決めて与えましょう。
- 果物、野菜、牛乳・乳製品、いも類などを組み合わせて与えましょう。

★食事に集中できる食卓ですか？

- おもちゃを片づけ、テレビを消しましょう。
- 落ち着きがなくなったら、食事時間は30分を目安に切り上げましょう。
- いすの高さを調整し、落ち着いて座って食べるようにしましょう。

★生活リズムは整っていますか？

- 食事を中心に、遊びや睡眠などで1日の生活リズムをつくりましょう
- 外遊びなど体をしっかり動かして、お腹をすかせましょう。

家族そろって楽しく食べましょう

家族の食事からとり分けていろいろなものを与えましょう。甘すぎるもの、味の濃いものなどは避け、家族みんなで薄味にしましょう。子どもや家族の好き嫌いで、食品が偏らないようにしましょう。

魚・肉・卵などの生ものや加熱の不十分なものは与えないようにしましょう

