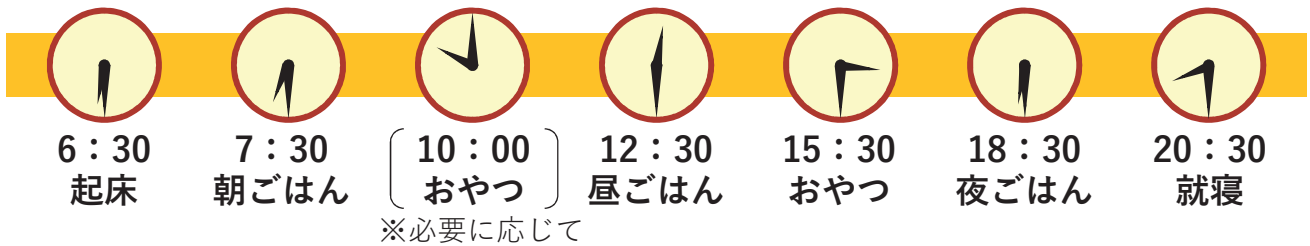


こどもの食事のポイント

● おいしくごはんを食べるには？

おなかが空く生活リズムの例



食事の時間

おなかが空いて、
おいしく食べられるように
食事やおやつの間隔は、2～3時間あける。

お菓子やジュースをダラダラとると、
おなかが空かず、
苦手なものを食べなかったり、
食事の量が減ったりするだけでなく、
虫歯になる可能性がある。



おやつ（補食）

食事ではとりきれない栄養を補うため、
パンや果物などを用意する。

★おやつの回数の目安★

1～2歳 1日2回程度
3歳 1日1回程度



食事量の目安

1～2歳 大人の半分程度
3歳 大人の2/3程度



乳児用ミルク・牛乳

1歳をすぎた頃から、
乳児用ミルクを卒業して
牛乳に切り替える。

★牛乳の目安量★

1～2歳 1日300ml程度
3歳 1日400ml程度



牛乳の飲みすぎに気を付ける。

● 食事に集中するには？

おもちゃを片付ける。テレビを消す。
食事の時間は、15～20分を目安にする。

