

幼児期の食事 ワンポイント

★手づかみ食べのポイント

- お子さんの意欲に合わせてすすめましょう
- 手づかみしやすいよう、スティック状にしたり、大きく切ったりしましょう
- おにぎりなどを触って手がべたつくのを嫌がる時は、トースターなどで表面を焼いたり、のりをちぎって貼りつけてみるのもひとつの方法です
- はじめは大人が手に持たせてあげたり、手を添えてあげましょう
- 新聞紙やシートを床に敷いて、片付けのストレスを減らしましょう！！



りんごは薄く切り、レンジで加熱すると柔らかくなります。大人向けにシナモンをかけても♪



ソースをいくつか用意すると、好きな味を選べる楽しさがありますね♪

大きいまま手に持たせることで、前歯でかじり取る練習ができます。



服や顔が汚れる不快感を経験しながら、上手に食べられるようになっていきます。食事のときは親子そろって汚れてもいい服装に！



★おやつのおげ方のポイント

- 1日に1回か2回、次の食事の2～3時間前など、時間を決めてあげましょう
- お菓子でなく、ごはんの代わりになるものを中心にしましょう
- 次の食事に影響しない量にしましょう

おやつの適量の目安： 1～2歳児 100～150kcal/日
3～5歳児 200～260kcal/日

- 市販のお菓子は塩味・甘味・香辛料・脂肪分の少ないものを選びましょう
- おやつ後は水やお茶を飲ませるか、歯の手入れをしましょう

< 100～120kcalのおやつの例 >

牛乳 100ml または ヨーグルト 100g	+	ふかしいも 40g (1/3本) バナナ 50g (1/2本) とうもろこし 50g (1/2本) ホットケーキ 20g (10cm径1/2枚分)
麦茶 80ml	+	じゃこおにぎり 70g (小1個) チーズトースト 30g (8枚切1/2枚分) ぶどうパン 35g (ロール1個)

堤ちはる・土井正子編著「子育て・子育てを支援する 子どもの食と栄養」(朝文書林発行) P143 を参考に一部改変