

# 幼児食(1歳半~2歳)のポイント

## 1 食事(栄養バランス)の基本は主食・主菜・副菜+乳製品&果物

### ・毎回の食事でとりたいもの

**主食**：ごはん・パン・めんなど

**主菜**：肉・魚・卵・大豆の製品

**副菜**：野菜のおかず

### ・1日のどこかで摂りたいもの

**乳製品**：牛乳・ヨーグルト・チーズなど

**果物**：季節のものなど



### \*間食(おやつ)

幼児期のおやつは「楽しみ」だけでなく、3食で取りきれない栄養を摂る「補食」の役割があります。

お菓子だけでなく、ふかし芋+牛乳、おにぎり、ヨーグルト+果物などもおすすめです。

1日1~2回、時間を決めて楽しみましょう。

## 2 楽しく食べるためのポイント

### その1 規則正しい生活を

- ・生活リズムを整える
- ・食事・間食の時間を決める
- ・外遊びで体を動かす

生活リズム(例)				
朝食	間食	昼食	間食	夕食
AM7:00	AM10:00	PM12:00	PM3:00	PM6:00

1日3回、時間を決めて食べます  
食事と食事の合間に間食をとります。

朝食は朝8時まで、夕食は夜8時までに食べるのが理想です。

### その2 環境を整える

- ・家族と一緒に同じものを食べる
- ・体に合ったイスやテーブルを使う
- ・食べる時には姿勢を正しく。足裏が床や補助板などにつくのが理想です。
- ・食事の場所はシンプルに。テレビを消し、おもちゃは片づけましょう。

### その3 子どもにあった声をかける

#### ①してほしくない行動には注目しない

冷静に、表情を変えずに無視します。

#### ②してほしい行動に注目する

子どものそばで視線を合わせる、行動を言葉にして短くほめる

してほしい行動をしたときにできるだけ早くほめる

#### ③具体的に指示をする

おだやかに、お子さんに近づいて静かに、具体的に声を掛けます。

例) ○座って食べようね ×ちゃんと食べよう

#### ④やる気を引き出す

・楽しい声掛けを

例) 「噛むとカリカリ音がするね」「どんな味？」

・食事の終わりがわかるようにします。

例) ○○を食べたらごちそうさまする、大皿ではなく、一人分の量を盛り付ける

・少な目に盛り付けて、「食べきった」「おかわりした」という達成感を持たせる。

・「ごはんを食べたら、絵本を読もう」などの食後の楽しみを伝える。

食後の楽しみはできるだけ食べ物以外のものを。



### その4 自分で食べる

大人の真似をして、自分で大人と同じものを食べたい気持ちが増してきます。

・手づかみ食べには食べやすいようにスティック状や、大きく切って持ちやすく。

自分で食べたい気持ちをサポートしましょう。

・固いものを咀嚼する力を育てるために、唐あげなどを手にもってかじらせたり、あたりめ、じゃこなども食べてみましょう。

・スプーンを使う時にはすくいやすい深めのお皿を使いましょう。



子どもの食べたいという気持ちは不安定なので、食べるとき、食べないときがあります。食事で遊んでいるように見えることもあります。多少の遊び食べも必要な時期です。

## 食べない・好き嫌いがあるときのチェックポイント

### ○ミルクやおっぱいをたくさん飲んでいませんか？

1歳を過ぎたらミルクやおっぱいは2～3回くらいにします。

1回の量はミルクなら100mlくらい、1日で200～300mlくらいにします。

### ○お菓子やジュースをたくさん食べていませんか？

甘いお菓子やジュースは少しの量ですぐにおなかがいっぱいになります。



食べるなら、時間と量はしっかり決めます。野菜ジュースもジュースの1つです。

水分補給は水や甘くないお茶にします。

### ○大人と一緒に同じものを食べていますか。

子どもは初めて見るもの、食べる物が苦手です。食べる気持ちになるには、信頼できる人と一緒に食べることが大切です。

### ○お子さんの成長に合った食事ですか？

子どもの成長に合わせて食事を変えていきます。

この時期の好き嫌いは「食べやすい・食べにくい」「食べなれていない」が原因かも！

べーっと出すことができると、安心して口に入れることができます。

#### 食べにくい食材の例

- ペラペラしたもの・・・レタス、わかめなど
- 硬すぎるもの・・・かたまり肉、えび、いかなど
- 弾力があるもの・・・こんにゃく、かまぼこ、きのこなど
- 口の中でまとまらないもの・・・ブロッコリー、ひき肉など
- 唾液を吸うもの・・・パン、茹で卵、さつまいもなど
- においの強いもの・・・にら、しいたけなど
- 誤飲しやすいもの・・・こんにゃくゼリー、もちなど



### ○食事に集中できる環境になっていますか？

短時間に集中して食べるために、食事中はテレビを消し、おもちゃは片づけます。