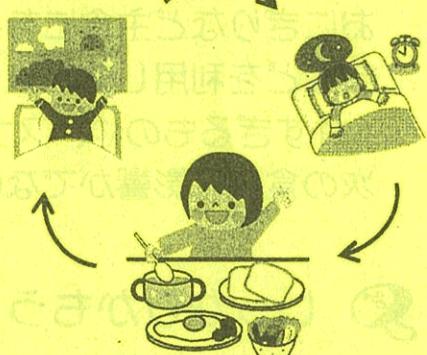


1~2歳の食生活

3歳頃までの食生活は、大人になってからの食習慣の基礎になります。
この時期に、かむ力とよい食べ方を身につけましょう！

おなかがすく生活を

起きる、寝る、食事、おやつなどの時間を決めて
生活リズムをつくり、外でたっぷり遊ばせましょう。
おなかがすけば、ごはんもおいしく食べられます。



少食の子

食べる量は一人ひとり違います。体質的に食の細い子もいるので、元気で
順調に育っていれば心配ありません。

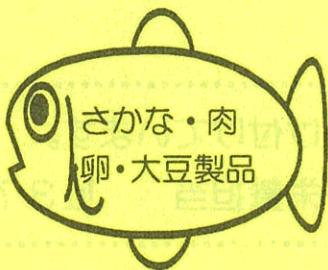
ムラ食いが激しかったり、食べたり食べなかったりする日が続いても、
1週間単位でみると、それなりの量はとっているものです。

食事はバランスが大切

1食ごとに主食、主菜、副菜をそろえると、バランスのよい献立になります。
嫌いな物は無理強いせずに、代わりのものを使ったり、切り方や味付けなどを
工夫するとよいでしょう。

(例：ピーマン、ニンジン ⇒ ほうれん草、かぼちゃ)

主食 + 主菜 + 副菜 + 牛乳・乳製品





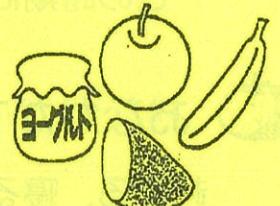
うす味を心がけて

子どもの頃から、家族みんなでうす味を心がけましょう。
昆布やかつお節でだし汁をとったり、食材の持ち味を生かしてうす味で
食べるようになります。



子どものおやつは軽い食事です

おやつは、3回の食事で不足する栄養を補う食事です。
おにぎりなど主食になるものや、牛乳・ヨーグルト、果物、
芋などを利用しましょう。



甘すぎるものや、スナック菓子など塩分の濃いものは避け、
次の食事に影響がないよう、食べる量や時間を決めましょう。



しっかりかもう！

食べ方の本格的トレーニングの時期です。
いろいろな固さや大きさのものをよくかんで食べ、かむ力をつけましょう！



「自分で食べよう！」の意欲が育つとき

食べものをさわったり、手づかみで食べたり、遊び食べの時期ですが、
自分で食べようとする気持ちを大切にしてあげましょう。

上手に食べられたときはほめて、やる気を育てながら一人で食べられるよう
にもっていきましょう。



食事のマナーは、保護者の方がお手本を！

食事の前には、手を洗いましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに！



☆電話による栄養相談を、随時受け付けています。

市川市保健センター栄養担当 TEL377-4511

～ご希望の方は、健診時にご相談をお受けしています。～