



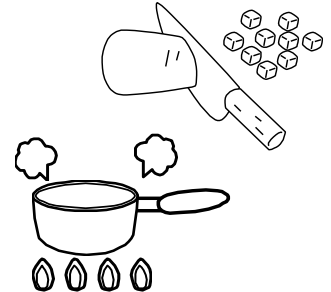
1歳半頃の食事



☆☆☆ 幼児期の食事のすすめ方 ☆☆☆

子どもに合った食事づくり

*いろいろな物が食べられるようになりましたが、大人に比べまだまだ噛む力は弱く、奥歯も生えそろっていません。食材は柔らかく茹でたり煮たり、切り方も子どもの口の大きさに合わせてあげると食べやすくなります。



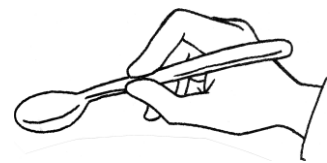
スプーンのもちかた



初めは手のひら全体で握る

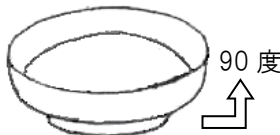


スプーンに慣れてくると、スプーンの柄を指先で持つようになる



親指、人差し指、中指でえんぴつと同じ持ち方で持つことができるようになる

*子どもが使うスプーンと大人が食べさせるスプーンの両方を用意するとよいでしょう。



スプーンを持って食べるようになったら、すくいやすいように、皿のふちが90度くらいある食器がよいでしょう

おやつ役割

- 一度にたくさん食べられない子どもにとって、おやつは食事の一部です。
「エネルギーや栄養の補給」
「水分の補給」
「食べる楽しみ」
など、おやつの持つ役割は大切です。
- 食事の補いになるものをおやつにしましょう。



おやつの与え方

- 3回の食事を規則的にして、おやつは1日1~2回、量と時間を決めてあげましょう。
- 空腹を感じることも大切です。食事にさしつかえない量を与えましょう。
- 甘味の強いものや歯につくものは控えましょう。
- こんにゃくゼリー・ピーナッツなどは誤飲しやすいので食べないようにしましょう。

* おやつの例

ふかし芋、ヨーグルト、チーズ、おにぎり、果物など。
甘くない飲みもの(麦茶や牛乳など)と一緒に食べましょう。

☆☆☆幼児期によく見られる食事のようす☆☆☆

好き嫌いや食欲にムラがある

* 食べる量にむらがあったり、好きなものだけ食べるなど、意思表示をするようになってきます。自我の芽生えは心の成長でもあります。見守っていきましょう。



遊び食べがみられる

* 遊びながら食べる、歩きまわり座って食べないなどの様子がみられることもあります。好奇心が旺盛な時期です。食事に集中できるようにテレビやDVDを消す、おもちゃを片付けるなど環境を整えましょう。



家庭での食育

食べる意欲を大切に、食の体験を広げましょう



おなかがすくリズムがもてるようにしよう



食べ物や体のことを話題にしよう



食べたいもの好きなものが増えるようにしよう



家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わおう

栽培、収穫調理を通して食べ物に触れよう



食事に関する相談・問い合わせについて

食事に関する疑問や悩み等の相談に栄養士が応じます。

<市立保育園>

随時行っています。各保育園にお問い合わせください。

<母子保健課>

・電話相談：随時

・食生活相談：予約制、個別相談で約1時間

日程：月2回（第2・第4火曜日）

場所：保健センター

時間：午後1:30～4:30

お申し込み：月～金 8:30～17:00

TEL (486) 7250 へ

八千代市のホームページで幼児期によくあるご相談のQ&Aが見られます。

【QRコード】

ホーム > ライフイベント > 妊娠・出産 > 各種相談のご案内 > 食生活相談 > 幼児期によくある相談はこちらへ

