

～ 幼児期の食生活 ～ 楽しく食べる子どもに！



おやつ

朝・昼・夕の3回の食事だけでは摂り切れない栄養を補う大切なものです。

1歳半のお子さんの場合、約半数で**おにぎり・パン・お芋・乳製品・果物**などがおやつに取り入れられていますが、2歳半になるとその割合は約2割に下がってしまい、ビスケット・おせんべい・スナック菓子・チョコ・グミといったお菓子類がおやつのほとんどになってしまいます。※1

きいろ



体を動かすエネルギー

あか



骨・血・筋肉を作る

みどり



体の調子を整える

おやつも小さなご飯ですので、食事で足りなかった物と同じ色の仲間の食べ物を取り入れるのが理想的です。

むし歯予防・肥満予防のために、おやつは食事に差し支えないよう**時間を決めて、午後1回（もしくは午前1回・午後1回）**にし、だらだら食べにならないようにしましょう。



飲み物

1歳半のお子さんでも約7割、2歳半のお子さんでは約8割が、ジュース・乳酸菌飲料・スポーツドリンクといった甘い飲み物を習慣的に摂っていることが分かりました。※2

商品によりませんが、100%のジュースでも200mlでスティックシュガー約7本分の糖分が入っています。

水分補給は水・麦茶を基本に！ 朝食やおやつの際は牛乳も取り入れましょう。緑茶などカフェインの入っているものは少量にし、寝る前は控えましょう。



※1、※2……令和元年度 東金市1歳6か月児健診・2歳児歯科健診 問診票より



好き嫌い・偏食

幼児期は、つい昨日までよく食べていたものを急に食べなくなったり、逆に気に入ったものを毎日のように食べたがったりということがよくあります。

また、どんなに細かく刻んだ緑色の野菜でもより分けて食べない、というご相談も多いです。

せっかく作ったものを食べてくれないとショックですし、お子さんの体へのご心配も多いかと思いますが、**今現在の好き嫌いが大きくなってからも固定することはあまりありません**ので、少し長い目で見てください。

保育園や幼稚園の**集団生活に入ると食べられるようになる**場合も多く、緑のものを食べなくても、**他の種類の野菜が食べられていれば、すぐに栄養不足にはなりません**。

お子さんが食べなくても**たまには食卓に出していただき**、おうちの方がおいしく食べている姿を見せてあげてください。

