

幼児食(1歳から3歳)の食事のポイント

幼児期の1歳から3歳の子どもにとって毎日の食事は、単にお腹を満たすためのものではありません。バランスよく、おいしく食べることで、体の成長や発達を促すのはもちろん、家族やお友達と一緒に食べてコミュニケーションをとることで、心の発達も促すことができます。

ポイントをいくつかご紹介します。

1.生活リズムを整える

早寝早起きして、朝ごはんを食べましょう。食事とおやつの時間を決めて、規則正しいリズムを作りましょう。生活のリズムを整え、体を十分に動かし、おなかをすかされると食欲も湧いてきます。

2.楽しく、おいしく誰かと一緒に食べる

他の人がおいしそうに食べている様子を見たり、楽しく会話をしながら食事をすると「食べたい」という意欲が増します。子どもに食事を楽しい！おいしい！と感じさせてあげることが、好き嫌いをなく食事を食べられることに繋がります。「一緒に楽しく食べよう」とゆったり構える方がよいでしょう。

3.十分経験させてあげ、自主性を大切にする

手づかみ食べやスプーンなどの道具を使って食べる練習をする時期ですが、手出しをしてやめさせたり、いつまでも食べさせてあげていると、自分で食べたいという意欲を損ないかねません。ゆっくり見守り、うまくできたら「すごいね、上手に食べられたね」と褒めてあげましょう。

4.おやつを与える時間と量を決める

幼児にとっておやつは、食事でとりきれなかったものを補う第4の食事です。

【おやつに向くもの】

穀類



- ・おにぎり・トースト
- ・サンドイッチなど

いも類



- ・ふかしたさつまいも
- ・ふかしたじゃがいもなど

くだもの



- ・バナナ・みかん・りんご
- など季節に合わせたものを

乳製品



- ・ヨーグルト・牛乳
- ・チーズなど

おいしく食べることが一番！お子さんの成長に合わせてゆっくり見守りましょう♪

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155