

6

家族で取り組む食習慣

食べることを通じ、お子さんのすこやかな心とからだを育みましょう。
幼児期に健康的な食習慣を身につけましょう。



■食事の時は

●食事の前に手を洗う



●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする



●こぼしてもいやがらない

- ・こぼすのは当たり前、汚してもよい準備を
- ・自分で食べる意欲を育てましょう

●テレビや動画を消し、おもちゃを片付ける

- ・食事に集中できるようにしましょう

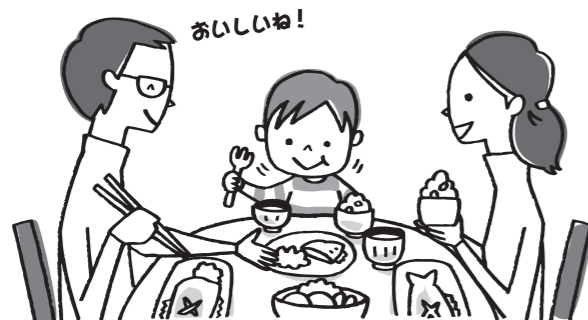
●無理強いはいしない

- ・遊びはじめたら片付けましょう

もう、おなかいっぱい?



■楽しく食べよう



●食事を含めた生活のリズムを整え、おなかのすく感覚を大切にする

●家族と一緒に食卓を囲む

●「おいしいね」「よくかんでね」など、笑顔で声がけを

バランスも大切に

2~3歳児の食事



食習慣の基礎をつくる大切な時期です。

家庭のなかで大人がお手本を示しながら、お子さんの発育にあわせた望ましい食習慣を身につけましょう!

詳しい相談は、各区家庭健康課または各総合支所保健福祉課へ

- ◎青葉区家庭健康課 TEL022-225-7211(代)
- ◎太白区家庭健康課 TEL022-247-1111(代)
- ◎青葉区宮城総合支所保健福祉課 TEL022-392-2111(代)
- ◎太白区秋保総合支所保健福祉課 TEL022-399-2111(代)
- ◎宮城野区家庭健康課 TEL022-291-2111(代)
- ◎泉区家庭健康課 TEL022-372-3111(代)
- ◎若林区家庭健康課 TEL022-282-1111(代)

1 幼児期の食生活のポイント

食事の仕方が身につく時期ですが、好き嫌いもはっきりしてきます。お子さんの欲しがるものだけを与えると、偏食や肥満の原因になります。

朝ごはんをしっかり食べ、おなかのすくリズムをつくり、調理方法を工夫しながら、おいしく楽しく食べる習慣づけが大切です。

2 栄養バランスのよい食事

食事の時は、主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスが良くなります。



3 1日にとりたい食品のめやす量

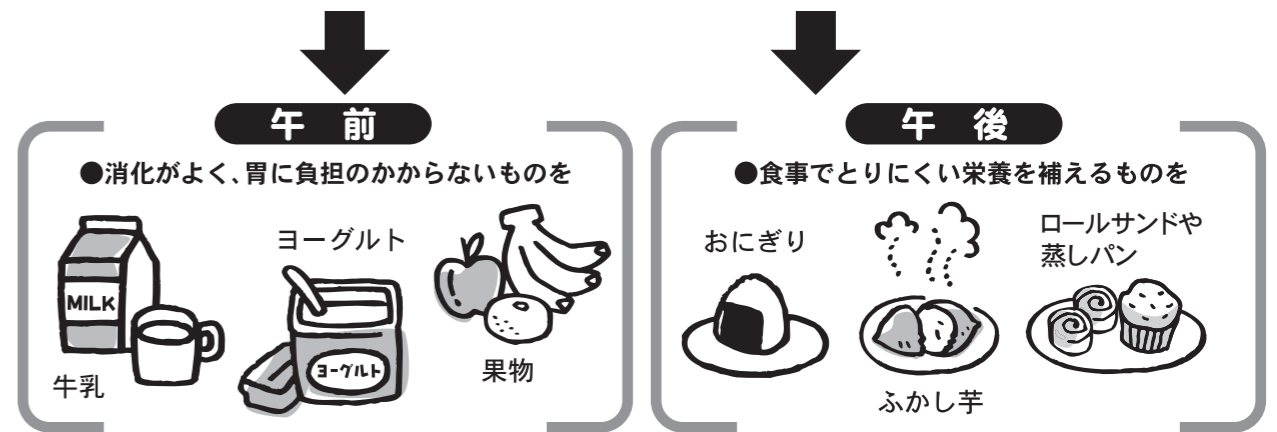
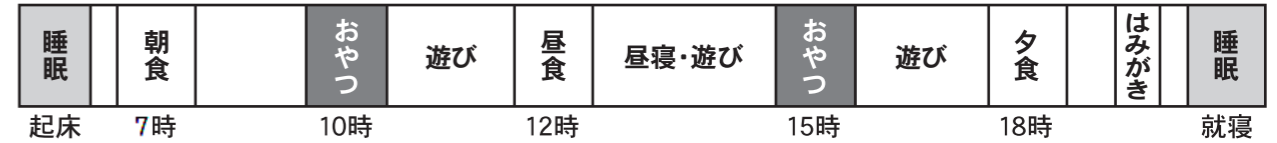
働き	からだを動かす力や体温のもと	からだ(血や肉)をつくるもと	からの調子をととのえるもと
分量とめやす量	穀類 ごはん(子ども用茶わん)軽く2杯 180g 	肉・魚類 魚 小1/2切(30g) 薄切り肉小1枚(25g) 55g 	緑黄色野菜 にんじん ほうれん草 ブロッコリー 70g
	+ 食パン (8枚切り)1枚 50g 	卵 2/3個 30g 	その他の野菜 きゅうり 大根 キャベツ 玉ねぎ 60g
	いも類 じゃがいも 1/2個 50g 	大豆・大豆製品 豆腐 1/7丁 45g 	海藻類 少々
	砂糖 大さじ1 (ジャム等を含む) 10g 	牛乳・乳製品 牛乳350ml 350g 	果物 りんご 1/4個 みかん 中1個 110g
油脂類 大さじ1杯弱 10g 			

4 幼児にとっておやつは食事の一部です

おやつは1日3回の食事ではとりきれない栄養を補う大切なものです。

■ 1日に1~2回 時間や量を決めて、次の食事までのあいだをしっかりあげましょう。

「例えば…」



■ 市販のお菓子を利用する時は上手に組み合わせましょう。

市販のお菓子は砂糖や食塩、エネルギーのとりすぎにつながります。

お菓子だけにならないように、牛乳・乳製品、果物、甘くない飲み物(麦茶など)と組み合わせましょう。



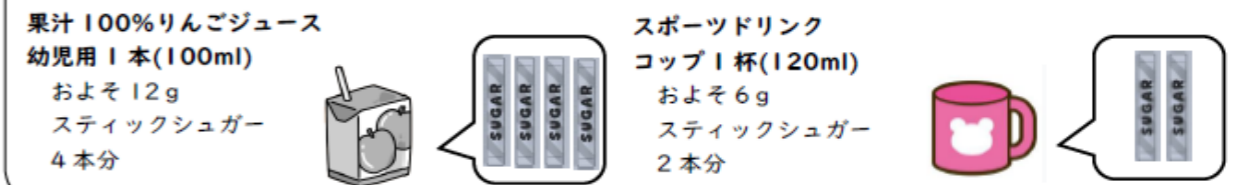
袋や箱のままだと、食べ過ぎてしまうこともあります。量を決めて、お皿に取り分けてあげましょう。



5 水分補給は水・麦茶で

■ ジュースやスポーツドリンクには糖質が含まれています。

糖質の量を砂糖におきかえると…(スティックシュガー1本:砂糖 3g)



● 糖質の多い飲み物は小食やむら食いにもつながるので、ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。

● 牛乳はおやつの時などに量を決めて与えましょう。