

幼児期の望ましい食習慣

生活リズム（早寝・早起き・朝ごはんを習慣に）

この時期は、健康的な食習慣を身につける大切な時期です。

今のうちから早寝・早起き・朝ごはんを毎日の習慣にしましょう。



おなかがすくリズムをつくりましょう

朝ごはんをしっかり食べて、食事時間を規則正しくし、おやつは時間と量を決めましょう。

栄養バランスの良い食事をしましょう

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう。



手の込んだ料理でなくても大丈夫!

主食・主菜・副菜の食材が揃うように心がけましょう。

【献立例】



ごはん
(主食)

+



納豆
(主菜)

+



野菜たっぷりみそ汁
(副菜)

1品で栄養バランスが整う料理



具たっぷり(野菜+お肉等)カレー

幼児のおやつと飲み物

● おやつのととり方

幼児期の子どもは胃も小さく、一度に多くを食べることができません。
3回の食事だけでとりきれない栄養をおやつで補いましょう。

1日1～2回、時間・量を決めてあげる

おやつの食べ過ぎは、エネルギーのとり過ぎや食事の進みに影響します。
時間と量を決めて、次の食事までの間をしっかりとあけましょう。

おやつ1日の目安量（適量）

おやつの適量は、個人差もありますが、1～2歳は約100kcal、
3歳以上は約200kcalとし、次の食事に影響しない量にしましょう。

☆☆☆ おやつのお組み合わせ例（約100kcal）☆☆☆



小さめおにぎり 1 個
+ お茶



チーズトースト 1/4 枚
+ お茶



ふかし芋中 1/5 本
+ 牛乳 100ml



バナナヨーグルト
(バナナ 1/2 本 +
プレーンヨーグルト 100g)

市販のお菓子を利用する場合



小せんべい 2 枚
+ 牛乳 100ml



小ビスケット 3 枚
+ 牛乳 100ml



砂糖・食塩・油脂類が多い
お菓子は控えましょう。

容器包装に表示され
ている**栄養成分表示**
も活用しましょう。



● とり過ぎに注意したい飲み物

飲み物の糖質量 ※糖質の量を砂糖に換算すると...

スティックシュガー
1本 3g

乳酸菌飲料 65ml



3.5本

野菜＆フルーツ
ジュース 100ml



3.5本

果汁100%りんご
ジュース 100ml



4本

幼児用ジュレ 70ml



3本

フレーバーウォーター(加糖)
500ml



8本

スポーツドリンク 500ml



8.5本

炭酸飲料(コーラ) 500ml



21本

麦茶
コップ1杯



0本

これらの糖質は、飲んだ後すぐに吸収され、血糖値を急激に上げます。食欲をなくしてしまう他、からだにも負担がかかります。

普段の水分補給は、**水や麦茶など甘くない飲み物**にしましょう！