

子育て中の

パパ・ママ よんで!

for PAPA・MAMA

幼児期用リーフレット No.1

子どもの食生活編

「せっかくあなたのことを思って作ったのに!!」なんて、子どもが思い通りにご飯を食べないことに、がっかりした経験はありませんか? 2歳頃から味覚が発達し、自己主張も始まる時期です。食べるのが面倒なものを嫌がり、作る方としてはイライラがつのりがちです。

ただ、子どもの好きなものばかり与えていると、嫌いなものはますます食べなくなります。食生活において幼児期は、からだの基礎をつくる大切な時期です。1日3食、バランスの取れた食事をしっかり取り入れるよう心がけましょう。

1日の食事のバランスは?

3歳～5歳児

- ① 1回の食事は、主食・主菜・副菜の割合を右のようにするとバランスがとれますよ!!
- ② 「主食+主菜+副菜」をそろえて、なるべく多くの食品を食べよう。
- ③ 「今日はこれを食べなかった」と焦らずに、1週間から10日ぐらいの間で、さまざまな食材を食べていけば大丈夫!



【1回の食事量めやす】

3歳～5歳児



- ごはん
- わかさぎのフライ
- 小松菜のじゃこ炒め
- 玉ねぎのみそ汁

「うちの子はあまり食べてくれない」と悩んでいる人が多いかもしれません。その原因のひとつとして、「大人が期待する量」と「子どもが食べられる量」の差があります。

この頃の子どもは、体格や食欲の個人差が大きいので、子どもに合わせて調整しましょう。



食事中のテレビは?

子どもの神経は一点集中型で、テレビがついているとテレビに集中するため、会話がなくなり、コミュニケーション能力などが育たなくなる可能性があります。食事中はテレビを消して、集中して食べさせるほうがよいですね。

おやつは食事の一部です

おやつといえば、スナック菓子やファーストフードを思い浮かべる人も多いと思います。しかし、胃袋が小さく消化・吸収機能も未熟な子どもにとって、おやつは3回の食事ととれない栄養分を補うのが目的です。

甘すぎるもの、高エネルギーのものを与えずに、食事に影響しないように注意することがポイントです。



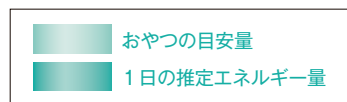
- ① 甘いもの、油っこいものとりすぎに気をつけ、食事時刻に空腹になるよう調整しましょう。
- ② だらだら食べていると食事に影響し、虫歯の原因にもなります。
- ③ スナック菓子は袋のまま出すのではなく、必ず食べる分だけ器にうつして与えましょう。
- ④ おやつ作りなどの簡単なお手伝いは、食への関心を高めてくれます。

おやつ例

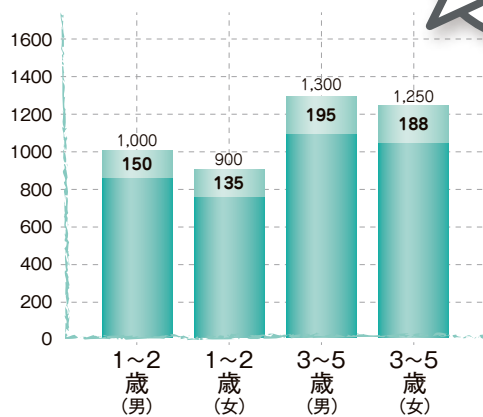


1日の推定エネルギー必要量

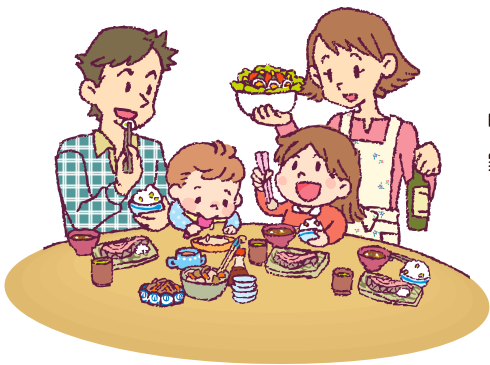
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010)」より引用



おやつの適量は、一日の栄養量の
10~15%
です。



家族そろって楽しい食事を!



家族や友達との楽しい食事は、豊かな心を育み、食べ物の消化吸収を高めます。食事は、栄養を補給するだけではありません。家族団らんで楽しく、いただきましょう。

「こ」食はさげましょう

- 孤食：一人で、子どもだけで食べる
- 粉食：パン、麺類など小麦粉ばかりの食品を食べる
- 個食：家族一人ひとりが別々のものを食べる

編集後記

編集委員として参加して感じたことは、それぞれ子育ての方法や考えが違って、みんな子どもに対する想い、願いは一緒!

色々な情報に耳を傾けながらも、背伸びせずに私のペースで、子どもとともに成長し、子育てを楽しんでいきたいです。

「パパ・ママよんで!」編集委員 農業 順子

