

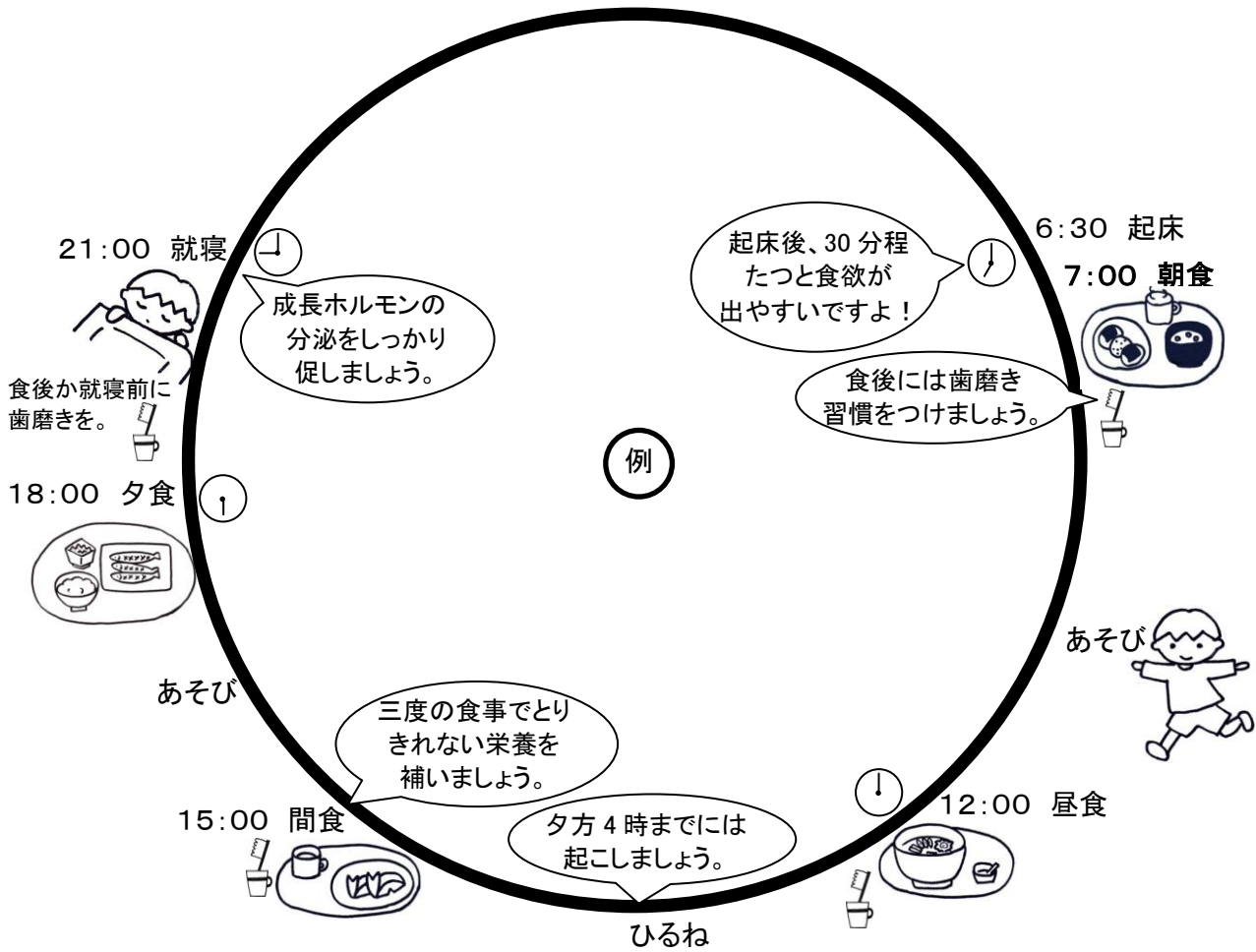
3～5歳の食生活



「いただきます」
「ごちそうさま」

生活リズムを大切に♪早寝☆早起き☆朝ごはん

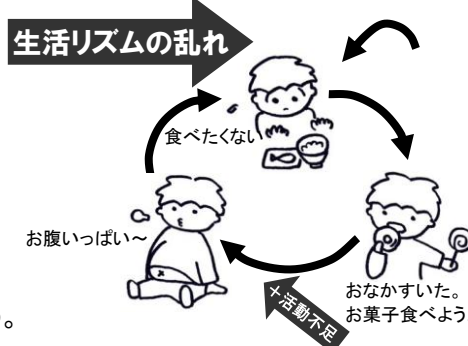
成長や発達、情緒の安定のためにも、大人の生活に合わせず、子どもの生活習慣を確立することが大切です。



生活リズムの乱れが影響しているかも・・・

好き嫌い ぐら食い 遊び食べ 少食

この時期、食べる量や種類のムラはつきもの。でも生活習慣が原因である場合もあります。こんな悪循環になっていないかを確認しましょう。



一人ぼっちで食べている
 (「おいしいね」と言い合える食卓を)
 食事に集中できない環境
 (テレビは消す、おもちゃは片付ける)
 食事のだらだら食べ
 (30分以上かかる場合は切り上げる)
 食事の無理じい
 菓子やジュースのとり過ぎ
 (母乳や育児用ミルク・牛乳の飲み過ぎにも注意を)

3～5歳児の1食分の組み合わせと目安量

ポイント1 毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

ポイント2 一食分の目安は下記を参考にしましょう。

副菜(野菜・きのこ・海藻)

大人の片手で軽く
山盛り一杯程度
(加熱調理で食べやすくしましょう)



※いもは別にじゃがいも 1/2 個程度

主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)

魚なら 1/2 切れ程度 ひき肉なら 大さじ 2 杯程度 豆腐なら 1/3 丁程度 卵なら 1 個分



※食中毒に対する抵抗力の弱い子どもには、生で肉や魚を食べさせないようにしましょう。

主食(ごはん・パン・めん)



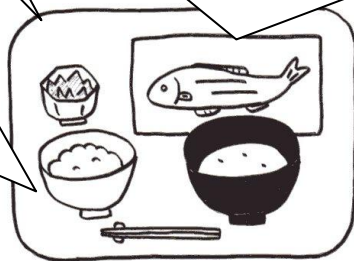
ごはんなら
茶碗軽く 1 杯
(120g)



食パンなら
6 枚切り
1 枚



うどんなら
1 玉弱



牛乳・乳製品、果物は

間食の時間など、1日のうちどこかでとりましょう。

一日分の目安量

<牛乳・乳製品>



牛乳
コップ 1 杯
(100ml)



と
ヨーグルト 1 個
と
チーズ 1 個

<果物>



バナナなら
1 本



みかんなら
2 個

大人にも食欲に波があるように、子どもたちも食べない時があつて当たり前です。

食べてくれない時は、無理強いせず、おなががすいた次の食事のタイミングで補いましょう。また、体重が成長曲線に沿いながら伸びていれば、エネルギーや栄養素は比較的とれていることが多いです。

☆食事の工夫☆



家族みんなで楽しい雰囲気
で食事をしましょう。



空腹感をもたせましょう。
お腹がすくことで食事に
集中できます。

少量でも食品の種類をできるだけ
増やし、食べることができた時は
しっかりとほめてあげましょう。



彩りや食材の形、
盛り付け方を工夫
しましょう。

☆調理のポイント☆

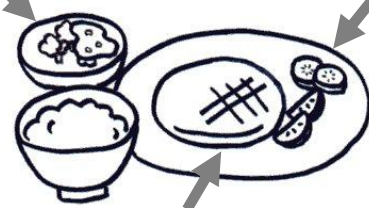
消化吸収能力や噛んで飲み込む能力は発達途中です。
味付けや噛みやすさ・飲み込みやすさを工夫しましょう。

①舌触りをよくする。

→パサついたり、口の中で広がるものは飲み込みにくいので
あんかけなどにしましょう。

② 食べやすい大きさに切る

→子どもの一口大が目安



③ 食べやすい固さにする

→よくかむことは脳の発育を促したり虫歯予防になります。
☆食べやすいおすすめ調理法: 煮る、蒸す、揚げる☆

④お手伝いをしてもらう

→一緒に食べて「おいしいね」の一言を。