

幼児の食事・しっかり食べて元気に！

★幼児の食事について考えましょう。(幼児～小学校入学前まで)

幼児期に良い食事の習慣を育てる事は、こころとからだを育てることにつながります。

好き嫌いなく、何でも食べる事は、健康で丈夫な身体を作ります。成長の途中なので、食事は発育に大きく影響を与えます。生活の上からも、食習慣は一生にかかわります。乳児期に比べ、成長はにぶくなり消化器、肝機能などは発達途中なので食中毒など起こしやすく、又、個人差もありますが、食事に対する自己主張も盛んとなります。

最下部に、カードを使って食べる量や種類を知る方法があります。
カードは区別しやすい色に塗ってお使いください。



<http://machizukan.net/youji/>

1. 食事についてチェックしながら考えましょう

- 朝ごはんを食べましたか？
朝ごはんは、1日の活力の元で。しっかり食べましょう。
- 好き嫌いがありませんか？
特定の野菜を食べないなどとわがまま、偏食をしていませんか。
- 食事が美味しいですか？
食事の前におやつを食べていませんか。空腹が一番のご馳走です。
- 家族で食卓を囲んでいますか？
みんなで食べる食事は、食欲が増します。
- 子供と一緒に食事を作って見ましょう！
お手伝いした料理はおいしく感じます。
- 子供にあった適度の硬さ、大きさ、味付けをしていますか？
調理の仕方を一工夫して、適度の硬さ、大きさ、味付けを心がけましょう。柔らかすぎても、硬すぎてもかまない原因になります。
- 苦手のものも食べていますか？
食卓にならぶ事で、すこしづつ慣れていきます。
無理強い逆効果です。ほめて自身をつけさせましょう。
- 食事の大切さについて話して見ましょう！
「食べてみよう」のきっかけになります。






















































<http://machizukan.net/youji/>

2. ママと幼児の1日に必要な栄養量

★ ママと幼児の主な栄養素等の所要量(第6次改正)

年齢(歳)		1日量(栄養所要量)			体重1kgあたりでは		
		1~2	3~5	20代(ママ)	1~2	3~5	20代(ママ)
体格平均	身長(cm)	83.6	102.3	158.1	--	--	--
	体重(kg)	11.5	16.4	51.2	--	--	--
エネルギー (kcal)	男	1050	1350	--	91	82	--
	女	1050	1300	1800	91	79	35
たんぱく質(g)		35	45	55	3.0	2.7	1.1
脂肪エネルギー比率(%)		25~30	25~30	20~25	--	--	--
カルシウム(mg)		500	500	600	43	30	12
鉄(mg)		7	8	12	0.6	0.5	0.2

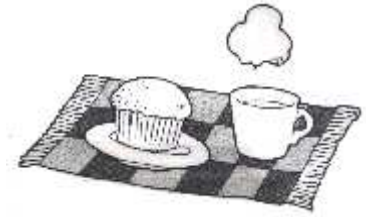
★ 栄養の働きと1日の食品。この量を3回の食事とおやつに分けて摂りましょう

働き	食品	1~2歳の食事 身体活動レベル ふつう	3~5歳の食事 身体活動レベル ふつう	お母さんの食事 身体活動レベル ふつう
血や肉や骨になるもの	魚類	 30g(1/2切れ)	 40g(2/3切れ)	 70g(1切れ)
	肉類	 20g	 22g	 40g
	卵類	 30g(大1/2個)	 30g(大1/2個)	 55g(中1個)
	大豆	 豆腐で70g	 豆腐で80g	 豆腐で140g
	牛乳	 牛乳300ml  ヨーグルト1個  チーズ20g	 牛乳300ml  ヨーグルト1個  チーズ30g	 牛乳300ml  ヨーグルト1個  チーズ20g
海藻	 のりで2g	 のりで2g	 のりで2g	
体温や働く力となるもの	穀類	ご飯で160g(赤ちゃん茶わん3杯)	ご飯で280g(赤ちゃん茶わん5.5杯)	ご飯で690g(茶わん中5.5杯)
	芋類	 60g	 70g	 120g
	砂糖類	 7g(小さじ2杯)	 7g(小さじ2杯)	 8g(大さじ1杯)
	油脂類	 5g(小さじ1/2杯)	 8g(小さじ2杯)	 13g(大さじ1杯)
	種実類	 ごまで4g	 ごまで4g	 ごまで5g
	菓子類	 ビスケット6g(1枚)	 ビスケット10g(2枚)	 ビスケット19g(3枚)
からだの調子を整えるもの	緑黄色野菜	 90g	 100g	 180g
	その他野菜	 120g	 130g	 300g
	きのこ類	 12g	 12g	 12g
	くだもの	 100g	 150g	 190g

赤ちゃん茶わん1杯50g、茶わん中1杯130g、母親の年齢:18~29歳

3. おやつは食事の一部です

- ★ からだは小さいけれど、たくさんの栄養分が必要です。
 - ★ 3回の食事だけではとれません。
 - ★ おやつで補いましょう。(四番めの食事と考えましょう)
 - ★ おやつは、甘いものだけに偏らないように。
 - ★ 食べてよい量は、1日分の栄養必要量の5分の1位です。
 - ★ おやつは、1日1～2回時間を決めて食べさせましょう。
- ★ おやつのできる例としての組み合わせです(100～200kcalです)
おにぎりと麦茶で150kcalです。



* お菓子は袋ごと与えずに、1人分をお皿に入れましょう

- ★ 清涼飲料水は砂糖が多いので、カロリーがあります
清涼飲料水を極力少なくして、水、麦茶、ほうじ茶などで水分を補いましょう。
子供は代謝が激しいので、水分の補給は重要です。
例: 果汁入り清涼飲料500ml砂糖30g、炭酸飲料500ml砂糖60g

- ★ おやつと甘味料について
3才までは砂糖を含む甘いものをなるべく与えないようにして、甘さは材料の味を生かしたもので、多種類の味を経験させると、味覚形成が発達して、美味しく食事を楽しめる子供に育ちます。
砂糖の甘さを覚えてしまうと、甘い味付けを好むようになり、味覚音痴になります。

<http://machizukan.net/youji/>

4. カードで食べる量を知りましょう・1日分です

カードは塗り絵の要領でクレヨンなどで色をつけると、区別が付きやすくなります。
対象は、3～5歳児ですが、体格で全体の食事量が変わりますので、表示の、0.8倍とか、1.2倍とか、按配をしてお使いください。
使い方は、カードの1枚目に記載してありますが、食べた分を別の箱に入れれば、残ったカードの分はまだ食べてよいカード、または、不足している栄養素となります。
1日の食事量に対して、おやつが少ないことに注視してください。項目「3. おやつは食事の一部です」で、1日分の栄養必要量の5分の1と記してあります。

<http://machizukan.net/youji/>

<p>カードの使い方</p> <p>約1枚・握り拳1個分 バナナ 中1本</p>  <p>1.カードを箱1に入れる 2.食べた分だけ別の箱2に移す 3.残った箱1のカードは不足している栄養素</p>	<p>主食:穀類</p> <p>ご飯:赤ちゃん茶碗50g</p>  <p>代替食品: 食パン:6枚切りの半分 クロワッサン:中半分 うどん:半玉 おにぎり:半分 アンパン小1個</p>	<p>主食:穀類</p> <p>ご飯:赤ちゃん茶碗50g</p>  <p>代替食品: 食パン:6枚切りの半分 クロワッサン:中半分 うどん:半玉 おにぎり:半分 おかゆ:半分</p>	<p>主食:穀類</p> <p>ご飯:赤ちゃん茶碗50g</p>  <p>代替食品: 中華麺:4分の1玉 マカロニ:30個 スパゲティー:25本 クラッカー:5枚 アンパン小1個</p>
<p>主食:穀類</p> <p>ご飯:赤ちゃん茶碗50g</p>  <p>代替食品: 中華麺:4分の1玉 マカロニ:30個 スパゲティー:25本 クラッカー:5枚 お餅:半分</p>	<p>主食:穀類</p> <p>ご飯:赤ちゃん茶碗50g</p>  <p>代替食品: じゃが芋:1個 さつまいも:4分の1 コーンフレーク:1カップ お好み焼き:4分の1</p>	<p>主采:魚類</p> <p>魚:2/3切れ 40g</p>  <p>代替食品: ちくわ:1本 魚すり身製品 魚肉ソーセージ おでん つな缶 肉:</p>	<p>主采:肉類</p> <p>肉:40g 油の少ない薄切2枚</p>  <p>代替食品: ソーセージ:4本 ボンレスハム:2枚 ひき肉 餃子 シュウマイ 鶏レバー 焼き鳥 魚:</p>
<p>主采:卵類</p> <p>鶏卵大:2分の1個 30g</p>  <p>代替食品: 牛乳 ヨーグルト スライスチーズ:1枚</p>	<p>主采:大豆製品</p> <p>豆腐:1/3丁 80g</p>  <p>代替食品: 納豆:1パック 厚揚げ:2分の1 こうや豆腐 油揚げ 具入り味噌汁</p>	<p>副采:緑黄力野菜</p> <p>緑黄力野菜:100g</p>  <p>該当食品: ブロッコリー ほうれん草 にんじん トマト にはら かぼちゃ 枝豆</p>	<p>副采:その他野菜</p> <p>その他の野菜:130g</p>  <p>該当食品: キャベツ 葱 玉葱 大根 かぶ 白菜 なす きゅうり 具入り味噌汁</p>

<p>副采:きのこ類</p> <p>椎茸:1個 10g</p>  <p>該当食品: えのき シメジ エリンギ なめこ</p>	<p>副采:いも類</p> <p>じゃが芋:1個 60g</p>  <p>該当食品: さつまいも 長芋 とろろいも 里芋 やつ頭</p>	<p>副采:海草類</p> <p>のり:2g</p>  <p>該当食品: 焼き海苔 のり佃煮 わかめ 昆布 ひじき</p>	<p>その他:乳製品</p> <p>牛乳:300ml ヨーグルト:1個 チーズ:20g</p>  <p>該当食品: 果汁入り牛乳 スキムミルク</p>
<p>その他:砂糖類</p> <p>砂糖:小さじ2杯 8g</p>  <p>該当食品: キャラメル 水あめ</p>	<p>その他:油脂類</p> <p>サラダ油:小さじ2杯 8g</p>  <p>該当食品: ごま油 菜種油 綿実油 マーガリン バター マヨネーズ</p>	<p>その他:種実類</p> <p>ゴマ:4g</p>  <p>該当食品: くるみ ナッツ ピーナッツ 松の実</p>	<p>その他:くだもの</p> <p>りんご:2分の1個 80g</p>  <p>該当食品: みかん イチゴ 梨 ぶどう キーウイ バナナ</p>
<p>おやつ:くだもの</p> <p>りんご:2分の1個 80g</p>  <p>該当食品: みかん イチゴ 梨 ぶどう バナナ</p>	<p>おやつ:菓子類</p> <p>クッキー:2枚</p>  <p>該当食品: ビスケット せんべい プリン カステラ ヨーグルト:1本 シュークリーム</p>		