

# 幼児食について

## “さあ、お誕生” “やれやれ、お誕生”

満1歳の誕生日がくると、何でも食べられる、食べさせても良いという気持ちになります。

幼児期は、自分の身体を維持しつつ大変な勢いで成長しているので、食事も大人と同じ型のものを、そのまま量を少なくして与えればよいというものではありません。また、この頃の食習慣がむし歯に大きく影響します。

### 食事のポイント

#### 1)成長期に必要な栄養素

**たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、葉酸、鉄。**これらの栄養素を多く含む食品としては、**乳・乳製品、肉、魚、大豆・大豆製品、野菜、特に緑黄色野菜**です。〇〇ぎらいのないようにするための工夫を。

#### 2)衛生面に気をつけよう

- 食事前に手を洗う。食卓のまわりをきれいに。子どもが自分で食事をしようという意欲をもってきた時は、積極的に、手づかみをさせてあげましょう。最初のうちはこぼすことが多いですが、**自分でやろうという意欲が湧き**、スプーンの持ち方、箸の使い方がだんだん上手になります。そのためにも、食事前に手を洗う、食卓のまわりをきれいにし、衛生面に気をつけましょう。

- 食後はすぐ口をすすいだり、歯をみがく習慣をつけましょう。始めからブクブクも歯みがきも一人では無理です。**食べたらず冷湯か水を与える習慣からはじめ**、口の中に食べかすが残らないようにしましょう。



#### 3)食事時間を一定に

ダラダラ食いは、食欲をなくし栄養素のバランスがくずれがち。また、むし歯予防の上からも好ましくなく、一日の生活のリズムも乱れがちになります。

#### 4)変化のある献立を

**舌ざわり・色・香り・味など変化のある食事の工夫を。**この頃から、盛りつけの習慣もつけたいものです。たとえ盛りつけたものが全部食べられなくても、子どもの食事の点検ができます。

#### 5)味つけは薄味に

濃い味付けは、子どものこれからの**一生の味好みを左右**してしまいます。大人の好みの押しつけはやめましょう。



#### 6)偏食をできるだけ少なく

偏食は体づくりに大きなマイナスです。また、病気に対する抵抗力を弱めます。

#### <よくある偏食の原因>

～今からでも遅くありません。でもあせらずに。～

- 離乳食の時に偏りはありませんでしたか。
- 両親、兄弟に好き嫌いはありません
- 間食が多すぎいませんか。
- 食事の時間が不規則になっていませんか。
- 大人の味つけに片寄っていませんか。(量・形・温度・濃さなど)
- 食事の時間が楽しいものになっていますか。
- 大皿盛りのまま好きなものを食べさせていませんか。
- むし歯はありませんか。

