

2歳

身長が伸びて筋肉がついてくる時期(幼児食)

6

リズム

どの時間にどの位食べるの？

1 身長 85~88cm 体重 11~12kg 日に必要なエネルギーは約1100~1200kcal

体の変化

2 6歳まで どのように大きくなるの？
骨が伸びて筋肉が増えていきます！

1年で
身長 約7~8cmずつ増加
体重 約2kgずつ増加

年齢	2歳	3歳	4歳
視力	0.4	0.6	0.8
発達 太ももの筋肉	ジャンプ ボールをける	片足とび 三輪車こぎ	スキップ つなわたり

運動神経の発達ピーク

3 目に見えない2歳児の特徴

1) 脳
この頃になると、脳(五感)で「食いたい物(快)、食たくない物(不快)」でしっかり判断します
↓
お母さんの戦略が必要です！
① お腹が空いていますか？
② 食品の見た目、におい、口あたり、柔らかさは、食べやすいですか？

子どもは、快の気持ちで食事をしたい！

2) 噛む力を獲得したい時期 歯は16本
(噛む力は体重に比例。まだ大人の1/5)

歯の状態に合わせて肉、野菜の切り方を工夫します(長さは1cm程)

3) すい臓 糖を消化する力は大人の70%
食事と間食まで、一定のリズムが必要

4 骨・筋肉のためにほしい栄養は何でしょう？

骨・筋肉を作る 脳が指令を出す ビタミンD

太陽の光
外気浴
【外遊び】

体での役割	栄養素	骨・筋肉	神経	細胞増加	神経伝達	中枢神経	粘膜	エネルギー	発育ビタミン	
		を作る	刺激	入れ替え	物質	維持	ホルモンの材料	源	I補因子	産生に必要
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB6	ビタミンB12	脂質	炭水化物	ビタミンB1	ビタミンB2
エネルギー配分		13%					27%	60%		
1日の食品の目安量	40g						40g	180g		
牛乳	400ml	42%	75%	44%	20%	48%	61%	11%	27%	70%
卵	1個		4%					0%		
魚 <small>鮭・まぐろ・さんま・さば</small>	30g								7%	9%
肉 <small>豚肉・鶏肉</small>	25g	31%	1%	1%	34%	50%	16%	0%	32%	
豆腐	40g		8%		3%	0%			4%	0%
緑黄色野菜 <small>ほうれん草・人参・トマト・ブロッコリー</small>	20g × 3回			41%						
淡色野菜 <small>キャベツ・かぶ・大根・玉ねぎ</small>	25g × 3回	8%	9%	0%	30%	0%	0%	10%	20%	14%
芋類 <small>海藻(わかめ・海苔)</small>	50g			13%						
きのこ(えのき)	5g			0%						
ごはん	100g × 3回	16%	2%	0%	8%	0%	3%	65%	9%	3%
油(バター・植物油)	6g		0%			0%	18%		0%	
砂糖	5g		0%			0%	0%	3%		0%
果物	100g	0%	1%	0%	4%	0%	0%	9%	3%	0%

5

食事 ★ 何をどれだけ食べたらよいのでしょうか？ 例えこんな組み合わせ

1食分	1食量	食品	ご飯(穀類)	+	たんぱく質食品	+	野菜類	+	牛乳
胃の大きさ 300~350ml	穀類 100	朝食	食パン6枚切1枚(バター塗)		卵1個(オムレツ)		トマト・ブロッコリー 45g		50ml
	+ おかず 150~200	昼食	うどん 150g		(肉) 25g (煮た野菜) 45g		いも 50g		チーズ 10g
		夕食	ご飯+海苔 100g+5g		魚30g(焼魚・缶詰)		豆腐40g(納豆で20g)		野菜入-ブ 45g

間食 2回	食品	牛乳	果物
	午前	100	50
	午後	150	50

食事では摂りきれない残りの「牛乳と果物」を間食で取ります

○ は200mlを表わす ● 食事 ○ 牛乳

時間	内容	量(ml)
6:00	起床	
7:00	食事+牛乳	●
9:30	間食 牛乳+果物	○
	遊び・散歩	
12:00	食事+牛乳	●
	睡眠	
15:00	間食 牛乳+果物	○
	遊び・散歩	
18:00	食事	●
20:00	睡眠	