

1歳6ヵ月(離乳完了)～2歳児の食事



幼児期は、乳児期に比べて成長が盛んな時期で、活動量も多くなります。体が小さいわりには、必要なエネルギーも多く、1日に、**900kcal～950kcal**を必要とし、この量は成人女性の2/3程度になります。

決まった時間に食事をし、生活リズムを整えることが大切です。

1日にこれだけの量は食べましょう♪

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかが一目でわかる食事の目安です。毎日の食事の中で**主食・副菜・主菜**のバランスに気をつけながら食事のメニューを考えましょう。



主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜

主菜

果物

主食

汁物

副菜</