

1歳6ヶ月(離乳完了)～2歳児の食事



幼児期は、乳兒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日にどれだけの量は食べましょ♪

水分

主食(エネルギー源) 黄色のグレード Point!

力や体温を生み出すエネルギーのもととなる「糖質」をたくさん含む食品のグレード。

ご飯 80g ごども茶碗軽く1杯 又は パン 50g 8枚切り1枚 又は パン そば あん類(ゆでめん) 120g 中1/2個

副菜(ビタミン・ミネラル) 緑色のグレード Point!

体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富で、色の濃い緑黄色野菜にはカロテン、ひじきなどの海藻類には食物繊維などを多く含んでいます。

緑黄色野菜 70g 子どもの両手 1杯 淡色野菜 120g 子どもの両手 2杯 海藻 5g もどしたわかめ細小さじ2杯

主菜(たんぱく質) 赤色のグレード Point!

血や体を作る子供の成長には不可欠な栄養素、「たんぱく質」を多く含む食品グループ。不足すると貧血になります。

肉 30g ひき肉大さじ2 刺身 2～3切れ 沖縄豆腐半丁(400g) 卵 30g Mサイズ1/2個

牛乳・乳製品

たんぱく質やカルシウムを多く含み、骨を丈夫にします。

牛乳、フレーヌヨーグルト、チーズなどを合わせて

250g

果物

エネルギー源の「糖質」とビタミンを多く含みます。

おやつに最適！

果物 100g

りんご 1/2
またはバナナ1/2

飲み物にはこんなに砂糖分が含まれています！

乳酸菌飲料(65ml) 野菜ジュース(200ml)
ステイック4本弱 スティック5本弱

◎豚レバー
◎鶏レバー
◎豚もも肉
◎マグロ・カツオ
◎さば

- お腹をすかせてから食べさせる事
- おやつは時間と量を決めて食事にひびかないようにしましょう。
- 家族も一緒に食卓を囲む
- 食事に集中できるように、家族も一緒に食事を囲おうにしましょう。
- 食事は30分程度で済ませる
- 食べなくても無理じいはせず、次の食事まではお腹がすいているようにしましょう。
- 急がせずに、ゆっくり食べる習慣をつける
- 早食いを防ぎ、よく噛んで食べるようにならがしましよう。
- 手づかみ食べ、スプーン食べを十分にさせること
- 食べ物の形状に合わせて、噛む力を調整します。

「非ヘム鉄」を含む食品

ビタミンCを多く含む食品

*非ヘム鉄を多く含む食品はたんぱく質と一緒にとると吸収アップ

- ◎小松菜
- ◎ほうれん草
- ◎かしわ菜
- ◎大豆
- ◎卵
- ◎かき

野菜と野菜ジュースの違い

野菜をあまり食べないから、野菜ジュースで補おうと思われるかもしませんが、野菜ほどビタミンや食物繊維が含まれていません。



主食

汁物

間食(おやつ)

砂糖、塩分、油の量

砂糖	塩分	油
小さじ1/2 弱 3g	小さじ2/3 弱 3g	小さじ2 8g

吸収率の高い「ヘム鉄」を含む食品

例) 牛乳 + 青菜入りおにぎり

貧血対策

子どもの胃はまだ小さいため、3回の食事でとれない栄養分を間食(おやつ)で補いましょう。

例) 牛乳

+ 青菜入りおにぎり

例) 牛乳