

幼児期の栄養

栄養のほとんどが食事から摂れるようになり、離乳の完了をむかえると、次は幼児食に移行します。

幼児期の食事は1歳6か月～6歳頃までをいいますが、幼児期の間も歯の生え方等で食べる様子が大きく変わっていきます。大きく分けると、まだ奥歯の生えそろわない「離乳完了期～幼児食前期（1歳6か月～2歳頃）」と奥歯がはえそろってかみ合わせの安定する「幼児食後期（3歳頃～6歳頃）」で食べる様子が変わるお子さんが多くみられます。

また、幼児期は生活リズムの基礎ができる大事な時期でもあります。1日3食（+間食）のリズムのほか、就寝、起床の時間など、規則正しいリズムを心がけましょう。日中はよく遊び、おなかを空かせる環境づくりも大切です。



幼児期になって、食べられる食品の幅も広がり、量もだんだん食べられるようになってきたのに…。

幼児期には精神発達に伴っていろいろな食行動が見られます。お子さんにもこんな行動見られませんか？

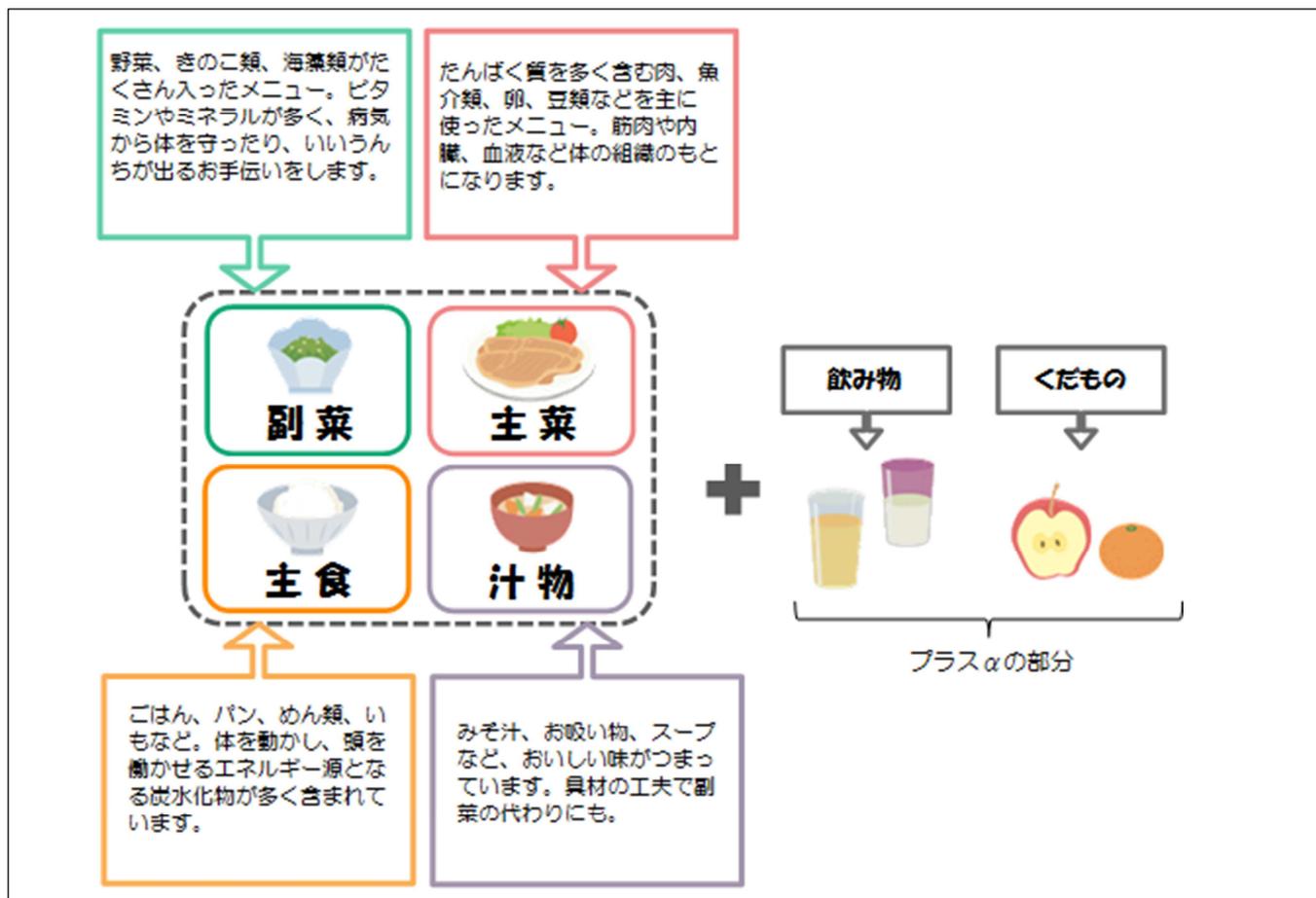
- ◆ 食事を自分で食べたがる
- ◆ 好き嫌いがはっきりしてきた
- ◆ 遊び食べ / むら食べ
- ◆ 偏食（好き嫌いが長期にわたり続く）
- ◆ よく嚙まない
- ◆ 食べるのに時間がかかる
- ◆ 小食（食べる量が極端に少ない） ……など

こころが発達している証拠であり、幼児期特有のことも多いですが、家族の方には悩みどころな行動ですね。まずは生活リズムや食事内容の見直しや、楽しい雰囲気作りを心がけてみましょう。なぜ、子どもがその行動をとるのか気にかけてみてください。

さらに気になる方は本庄市ホームページ内の「子どもの食事 Q&A（本庄市）」も参考にしてみてください。



★ 食事を考えるときは、栄養バランスを考えた組み合わせを心がけましょう ★



食事量は大人の半分程度が目安

1日に必要なエネルギー量(※)

- 1～2歳男子: 950 kcal
- 女子: 900 kcal
- 3～5歳男子: 1300 kcal
- 女子: 1250 kcal

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

主食・主菜・副菜はそれぞれ大人の半分程度の量が目安です。

おやつで不足分を補おう

一度にたくさん食べられない幼児期はおやつをプラスしてエネルギーや栄養素を補いましょう。果物や乳製品など、3食で不足しがちなものを中心に与えます。水や麦茶などでの水分補給も忘れずに。おやつを与える時のポイントは「回数・時間・量」を決めることです。

食事量の確認やバランス調整は数日単位で

1食ですべて揃えたり、毎日栄養バランスを調えるのは難しいものです。あまり神経質にならず、数日単位で全体のバランスを考えましょう。食事量を確認する場合も、日によってムラがあることも多いので、数日単位で確認してみましょう。



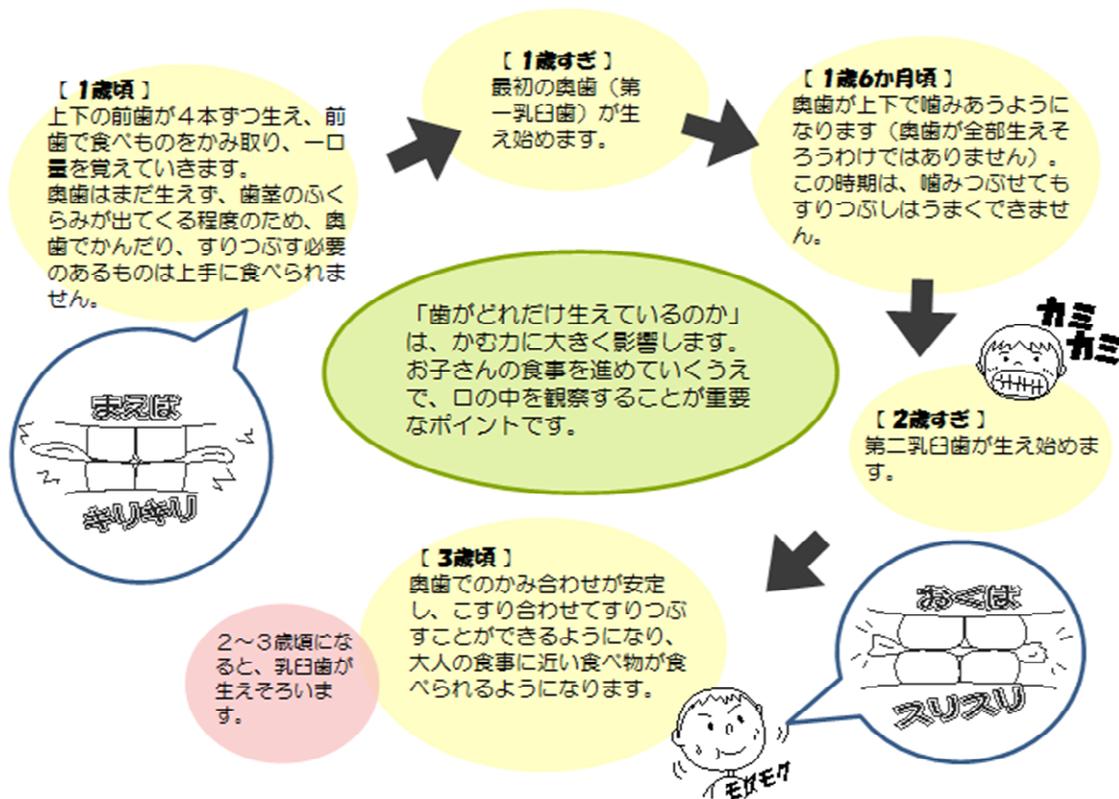
●おやつについて

おやつが必要になってくるのは1歳過ぎ。1歳未満は、離乳食はまだ食べる量が少ない子も、母乳やミルクもしっかり飲んでいる時期ですので、おやつを足さなくても必要な栄養素は摂れています。しかし、1歳以上になると、動きが増え、消費量が増えるのにもかかわらず、まだまだ胃は小さく、食べられる量には限りがあるため、おやつで不足分を補う必要があります。

● 歯のかみ合わせと食事

2歳を過ぎてくると、だんだんと大人と同じようなものが食べられるようになってきますが、お口の中の使い方は大人と同じではありません。特に歯は、3歳頃までは奥歯が生えそろうず、食べ物をすりつぶすことができないため噛みにくいものが多い。また、奥歯が生えたからといってすぐに大人のように食べられるようになるとは限りません。食べづらそうにしているものがないか、子どもの食事の様子をみてみましょう。

【 ↓ 1歳頃～3歳頃までの歯の様子（目安） ↓ 】



【 ↓ 歯が生えそろうないうちはこんなものが食べにくい ↓ 】

1～2歳児の食べにくい食品（例） ※食べにくいものにも個人差があります。

● 弾力性が強い・噛み切れないもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこなど	この時期は控える
● 皮などが口に残るもの	豆、トマトなど	皮をむく
● 口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリーなど	とろみをつける
● ペラペラしたもの	わかめ、レタスなど	加熱して刻む
● 唾液を吸うもの・パサパサしているもの	パン、ゆで卵、さつまいもなど	水分を加えて調理する
● 飲み込みにくいもの（誤嚥しやすい）	もち、こんにゃくゼリーなど	この時期は控える
● 噛み潰せず、口にいつまでも残るもの	薄切り肉（すじが多いもの）など	たいたり切ったりひと工夫

☆ 虫歯ゼロを目指しましょう！

よく噛んで、味わっておいしく食べるためには、健康な歯が必要です。

歯の健康を保つためには、バランスの取れた食事と規則正しい生活リズム、歯磨きが大切です。食事の後や間食をした後は、口をすすいだり、歯磨きをする習慣をつけましょう。

子ども自身の歯みがきのあとに、ママやパパが口の中を確認して「仕上げみがき」を行うことが大切です。

