

こころとからだをつくる

1歳6か月からの食事



1日分の食事量はこのくらい



ごはん80g×3食



魚介類30g

卵30g

肉類20g

大豆製品30g



緑黄色野菜60g

その他野菜100g



砂糖 3g
みそ 6g
油 5g

いも類50g



乳製品250g



果物50~100g

どうする？好ききらい

これまで順調に食べていた子も、1歳半頃から好き嫌いが出てくる場合があります。好きなもの嫌いなものが区別でき、これも成長ではあるけれど…よい対処法とは？

1歳 野菜そのままのおかずが苦手な子が多いです。

- ★野菜はスープ・味噌汁の汁物メインでとる
- ★細かくしてカレー、ハンバーグ、お好み焼き、チャーハン等に混ぜる
- ★海藻、きのこ、こんにゃく、果物等を食べる

2歳 やだやだ2歳児。食べたくない時は顔をそむけていやがります。

- ★大人がおいしそうに食べている様子を見せる
- ★一緒に「いっせ~の」で食べてみよう

3歳 親の言うことや気持ちを分かるようになり、がんばれる時です。

- ★「どっち食べる？」「あと1口食べてみよう」
- ★食べることができたら「すごいね」「かっこいいね」「ママうれしいな」と気持ちを言う

根底には生活リズムを整えて、おなかをすかせて食事に向かうことが大切です。

まずとり入れたいおすすめ！食習慣

主食はご飯が多いですか？

☑ 1日2食は ご飯を食べよう

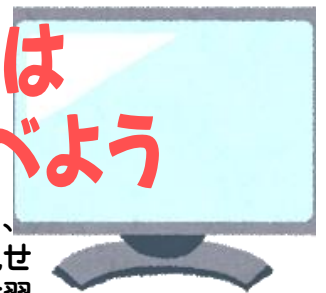
自然とおかずを食べます。腹持ちもよく、おやつの食べすぎを防ぎます。便秘予防にもご飯がおすすめ。



食事中テレビがついている家庭が多いです！

☑ テレビは 消して食べよう

食を話題に会話をしたり、大人の食べている姿を見ることが子どもの良い食習慣につながります。



食事のテレビが「時々ついている」及び「常についている」割合71%！（平成29年度燕市1歳6か月児健診元気なからだづくりチェック表より）