

幼児前期(1~2歳頃)の幼児食

幼児食について



幼児期の食習慣は、将来の食習慣の基礎をつくる大切な時期です。規則正しく食事をする習慣を身に付けていきましょう。食欲や体格には個人差があるため、子供の食欲や食べるペースに合わせて進めていきましょう。

1~2歳頃の身体の成長



「身長が伸びて筋肉がつく」、「運動神経の発達のピーク」の時期です。著しい身体の発達のために、たくさんのエネルギーと栄養素が必要になります。

歯

2歳頃の歯は約16本で、噛む力がついてきます。噛む力は体重に比例するため、**大人の1/5**程度。

消化機能

たんぱく質や脂肪の消化酵素は大人並になりますが、糖を消化する力は大人の**70%**程度。



身長・体重

2歳頃には、
身長：約85~88cm
体重：11~12kg
6歳までに身長は1年で約7~8cm、体重は約2kgずつ増加します。

胃

2歳頃の胃の大きさは300~350ml。**大人の1/4**の大きさになります。

食事のリズム



3回の食事と2回のおやつを食事のリズムができるように、決まった時間に食べさせてあげましょう。

味付け



大人と同じ味付けでは、まだ子供にとっては濃い味付けになります。**おとなの半分程度**の味付けを目安に、**薄味**を心がけましょう。

食事と間食のタイムスケジュール(例)

7:00	朝食
10:00	おやつ
12:00	昼食
15:00	おやつ
18:00	夕食



固さ



2歳頃から奥歯が生えそろう始め、噛む力が強くなってきます。軟らかいものだけではなく、噛みごたえのあるものを加えて「**いろいろな食感を体験**」し、「**噛む力**」を育てましょう。しかし、乳歯が生えそろう3歳頃までは固さに注意が必要です。お子さんの噛む力に合わせて調理方法を工夫しながら少しずつ固さをステップアップしていきましょう。

食べにくい食品と調理の工夫		
特徴	食品例	調理の工夫
ぺらぺらしたもの	レタス、わかめ	刻む、やわらかく煮る
皮が口に残るもの	トマト、豆	皮をむいてあげる
弾力のあるもの	きのこ類	刻む
固いもの	肉、いか、たこ	切り込みをいれる
口の中でまとまらないもの	ブロッコリー	とろみをつける
唾液を吸うもの	いも類、パン、卵	水分を加える

食事の量



1〜2歳頃の1日に必要なエネルギー量は**900〜950kcal**になります。

食品の目安量(例)を参考に「**主食・主菜・副菜**」をそろえるようにこころがけましょう。

1日に必要な食品の目安量(例)

主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん 300g 	卵 1個 魚 30g 肉 25g 大豆製品 40g	緑黄色野菜 60g 淡色野菜 75g いも類 50g きのこ類 5g 海藻類 5g	牛乳 400ml 	100g

食生活のポイント



食生活のポイントを踏まえて、規則正しい食生活を身につけましょう。

1

食事の時間を決めましょう



2

ゆっくりよく噛んで食べましょう



3

家族そろって楽しく食事をしましょう

