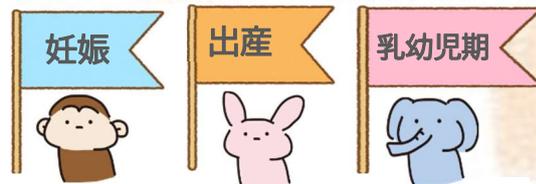




仙北市こども家庭センター
妊娠期から子育て期までの
切れ目ない支援をします。



【電話相談 / 仙北市こども家庭センター】
《固定電話》 0187-43-3305
《携帯電話》 080-2813-0835

心と体を支える幼児食

幼児期の食事は体の成長を支えることはもちろん、食べることへの興味やマナーなどを学び心の豊かさを育んでいきます。幼児期の著しい成長のために、食事はとても大切です。

1歳6か月頃から～

「自分で食べたい！」気持ちをサポートし、楽しい食事ができるようにしましょう。

1. 「遊び食べ」への声かけ

遊び食べは成長に欠かせない過程です。遊び食べが始まったら「ママのお口にちょうだい」とやりとりで興味を引き出したり、「ご飯食べたら～しようね」と声をかけてみましょう。それでも遊び食べを続ける時は「ごちそうさまね」と切り上げましょう。

2. かむ力にあった食事を

この時期はまだ奥歯の本数が揃わないため、かみにくい食材もたくさんあります。細かく刻む、皮を剥く、柔らかく煮るなど調理の工夫をしましょう。

3. 食事環境を整えよう

おもちゃを片付け、テレビは消します。子どもの姿勢は足の裏を床や椅子の板につくようにし、胸とテーブルの高さが同じ位になるようにしましょう。

3歳頃から～

食事のマナーと食事への興味を持てるようにしましょう。



1. マナーとやる気をアップしよう

「いただきます」「ごちそうさま」を習慣にしましょう。また買い物のときに食材を一緒に選んだり、調理のときに食材をちぎるお手伝いをしてもらったりすると食事への興味がわいてきます。

2. 生活リズムを整えよう

早寝早起きを基本に、たくさん遊び「お腹がすいた！」という感覚をもてるようにしましょう。おやつとの与えすぎにも注意しましょう。

3. 好き嫌いは無理強いせず

大人がおいしそうに食べたり、「しゃきしゃき面白い音がするね」など食感に興味を持たせる声掛けをしましょう。長い目で見守り、嫌いなものを食べることが出来たら褒めて後押ししましょう。

☆献立作りのコツは、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえることで、栄養バランスが整います。

☆食事は毎日のことなので、完璧を目指さない、頑張りすぎないことが大切です。

好き嫌いを作らないことよりも好きなものを増やす！という気持ちで調理も楽しみましょう。