

1～2歳頃の食事のポイント



食事の目標

- 1 お腹がすくリズムのもてる子ども
- 2 食べたいもの、好きなものの増える子ども
- 3 自分から食べる子ども(楽しく食べる子ども)

1～2歳 よくある食事の特徴

- 1 好き嫌い 2 ムラ食い 3 遊び食べ

好き嫌い、どうして?



■考えられる原因

① 空腹

- お腹が空いていない

★食事とおやつの時間を決めてあげるのがポイント。

★2～3時間はお腹を空かせる時間に

② 味覚

- 味を食べ慣れていない(同じものばかり食べる)

★無理強い×

→大好きなママやパパが同じものをおいしそうに食べてみせるなど食べたくなる工夫を。

食材や調理の過程を見せたり、お手伝いも◎食事に親しみをもてます

★くり返し出す

→一度食べなかったものも、雰囲気、料理法を変えてもう一度チャレンジを!

③ かみにくい

- 好きなものはやわらかいものばかり

★かめているか確認を。「かみにくい」ものが苦手になることも。3歳までは、食べやすく。

丸飲みや口から出すときは食べにくいサイン。→食べやすい大きさ、やわらかさに

奥歯が使えるようになるまで(1歳代)は食べにくいもの

- ・弾力のあるもの(きのこ、練り製品、いか、たこ、こんにゃく)
- ・せんいが強く、切れないもの(うす切り肉、葉物野菜、レタス)
- ・固いもの(きゅうり、りんご)

→小さく切る、一口大に切る、少し加熱するなど調理の工夫も



★かじりとり体験も大切

前歯がセンサーになっていて、かじりとることで一口量を覚えます

④ 意欲

☑自分から食べようとしな

★手づかみでもスプーンでも、「自分で食べたい」が育っていますか。

「食べさせよう」と大人のペースにすると食事が嫌いになることも。少々汚しても、「自分で食べる」を応援してあげましょう。

もう食い、心配？

小さい時はみんなむら食い（「1食」でバランスよくはまだ難しい）

★「1日」「数日」単位で、主食・主菜・副菜をバランスよく食べられたか調整を（準備は、毎食なるべく主食・主菜・副菜をそろえましょう）

★甘いものや菓子はほどほどに。（おやつは10～20%を目安に）



遊び食べ、対策は？

★まず環境（テレビ消す、おもちゃ片付け）

★手洗いや「いただきます」でメリハリを

★「食卓以外では食べない」を習慣に

★遊び始めたら「ごちそうさま」→くり返して、食卓で食べることに慣れます

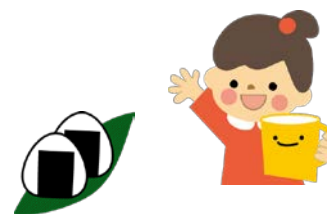
おやつ、ポイント

★時間と量は大人が決める

→食事にひびかない時間と量を※決めた時間以外はあげない

★内容は食事を補うものを

例 主食が足りない→おにぎり・パンなど 野菜が足りない→トマト・スティック野菜
果物・乳製品など



最後に…

★好き嫌いは

3歳くらいにまでに色々な食べ物に慣らしていってあげましょう。まずは食べることが好きになるように。

★食事量については

少食・量が多くても、バランスよく食べ、元気で、身長・体重がお子さんなりに増えてくれば大丈夫。（量は大人の半分くらいが目安）

★食事づくりのポイント



ほとんどの食品が使えるようになります。

☆基本は天然だしを利用し、素材そのままのうまみ、風味で「おいしさ！」を実感しましょう。

☆味付けは薄味が基本！濃い味に慣らさないよう注意にしましょう。

☆調味料として、料理酒・みりん（アルコールを飛ばした場合）、油、バター、マヨネーズ、蜂蜜も使えます。

気をつけたいもの

☆刺激物、塩味、甘味の極端に強いものは避けましょう。

- ・カレー、わさび、からし、こしょうなどの香辛料は、大人でも辛みの強いものは避けましょう。
- ・塩分の強い干物（あじの開き、塩鮭、めざしなど）、漬物は控えましょう。
- ・市販加工食品、ファーストフードなどは味付けが濃く脂肪分も多いので使用するのはいち早く避けましょう。



☆カフェインの多いもの（コーヒーや紅茶など）は刺激が強いため避けましょう。

☆加熱していない食べ物（刺身、生肉、生ガキ、生卵など）は避けましょう。

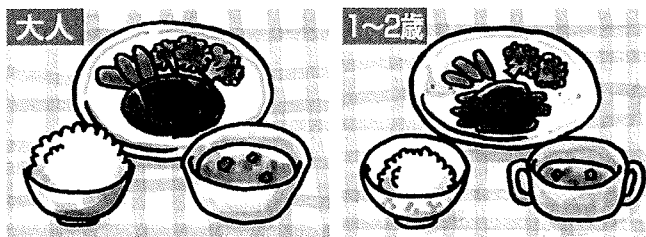
☆誤飲や窒息などの誤飲防止の観点からピーナッツなどの乾いた豆類、こんにゃくゼリー、ミニトマト、もち、白玉団子などは注意が必要です。

（ゼリーやミニトマトは丸呑みしないように小さく切るとよいでしょう）

主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスをとりましょう

食べる量や
発育の状態には
個人差があります。

●大人と子どもの食事比較



献立

- ハンバーグ（煮込みハンバーグ）
- にんじんグラッセ、ブロッコリー
- ご飯 ●野菜スープ

1~2歳の1回あたりの目安量

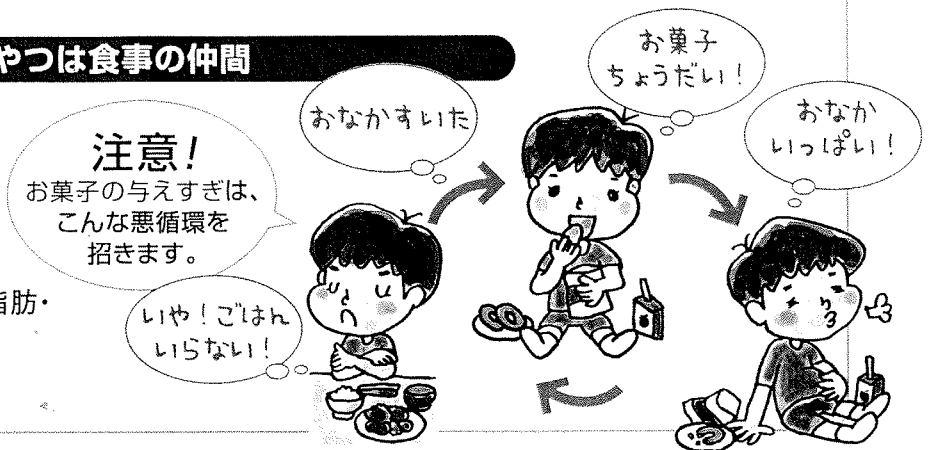
主食	主菜	副菜
ご飯80~100g または食パン 8枚切り1枚	魚30gまたは肉30g または豆腐1/6丁 または全卵1/2個	緑黄色野菜30g + その他の野菜40g
●果物…100g/1日	●牛乳・乳製品…250ml/1日	

おやつは食事の仲間

- 食事でとりきれない栄養を補います。
- 1日1~2回、時間と量を決めてあげましょう。

例 ご飯が不足…ロールパン・おにぎり
おかずとご飯が不足…ハンバーグ

- 市販のお菓子をを使用するときは、甘味・塩味・脂肪・エネルギーが少ないものを選びましょう。
- 水分補給は水やお茶にしましょう。



注意!

お菓子の与えすぎは、
こんな悪循環を
招きます。