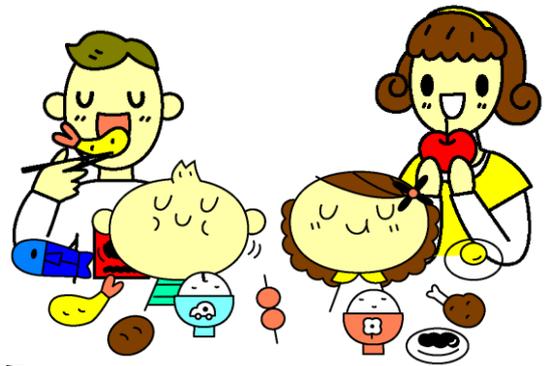
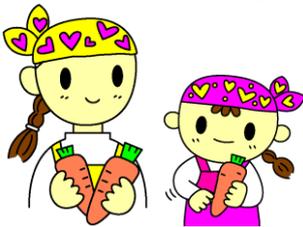


# 幼児期の食生活

幼児期からの食習慣が生涯の健康の鍵を握ります。

- \* 家族で楽しく食事をしましょう。
- \* 食事は1日3食、規則正しくゆっくよく噛んで食べましょう。
- \* 味覚の幅を少しずつ広げましょう
- \* 簡単なお手伝いをさせましょう



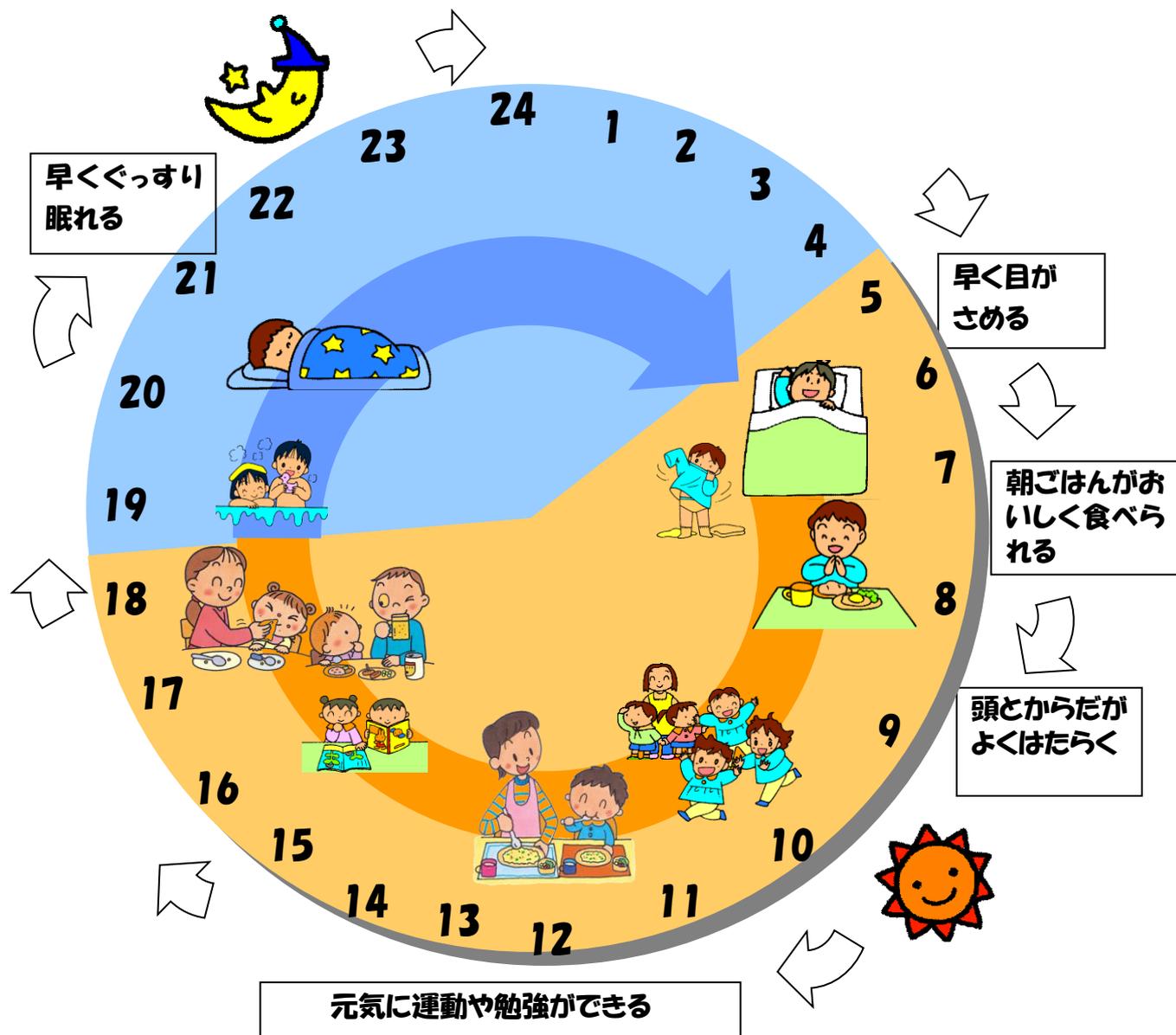
食生活とおやつについてチェックしてみましょう。

食生活	食事中はいつもテレビがついている。	はい	いいえ
	食事が不規則。欠食するときがある。	はい	いいえ
	食事を一人で食べることが多い。	はい	いいえ
	スナック菓子、ファストフード、ジュースが好き。	はい	いいえ
おやつの食べ方・与え方	ぐずったときにはお菓子や飲み物で機嫌をとることがある。	はい	いいえ
	食事を食べないのでおやつを与えることがある。	はい	いいえ
	遅い時間におやつを食べたりジュースを飲むことがある。	はい	いいえ
	おやつは甘いお菓子が多い。	はい	いいえ
	飲み物はジュースが多い。	はい	いいえ
	お菓子は箱や袋のまま与えることが多い。	はい	いいえ

「はい」に○がついた項目は「いいえ」に変えていきましょう。

# 生活のリズムを身につけましょう

1日のスタートは、目覚めのよい起床と朝食から！



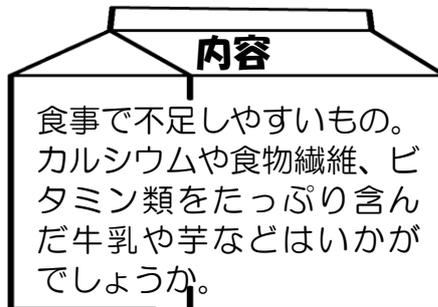
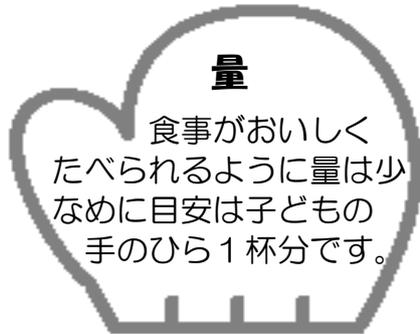
## 気持ちのいい生活リズムのために

- 1 毎日朝食を食べましょう
  - ・早めに起こしてあげましょう。  
起きてすぐは大人でも食欲がわきません
  - ・親も朝食を食べて手本となりましょう。
- 2 おなかがぺこぺこにすいたタイミングで食事ができる生活リズムに。  
おやつ、ジュースの食べ過ぎに注意。
- 3 外でたっぷり遊んでおなかをすかせましょう。

# 子どものおやつ

## おやつは食事のひとつです

おやつは楽しいというだけではなく、3度の食事では足りない栄養素を補うという大切な役割があります。



## おやつの注意点

### ①おやつの回数は1日1～2回が基本

量と時間を決めて、きちんと食卓に座って食べさせましょう。

### ②食欲のない場合にはおやつは控えめに

食欲がないからといっておやつをたくさん食べさせることは禁物です。

### ③ジュース、牛乳も

水代わりにだらだらと与えず、時間を決めてあげましょう。

### ④子どもの欲求に負けないように

きちんとした習慣をつくるためには「けじめ」が肝心です。

### ⑤食べたあとにはお茶か水を

口の中のお掃除を習慣にしましょう。もちろん毎日の歯磨きも習慣に。

\* 水やお茶だけでよいときもあります。本人が欲しがらないときは無理強いしなくてもよいでしょう。

## 飲み物

のどが渴いたときには水、お茶、麦茶で水分補給をしましょう。

ジュース等は糖分が多くカロリーが高いので飲みすぎると食欲をなくし、虫歯の原因にもなります。

飲み物に含まれる糖分を砂糖で表すと…

ジュース類



野菜(果汁入り)ジュース



スポーツ飲料



乳酸菌飲料

