

バランス食生活

タンパク質の多い食品 (魚・肉・卵・大豆製品)

1食につきどれか1品
1日に3品とりましょう



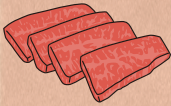
卵 1/2個



豆腐 1/8丁



魚 1/4切



肉 スライス1枚

カルシウムの多い食品 (乳類・小魚・海藻) 牛乳に換算して300ml



牛乳 コップ1杯



チーズ 1切



海藻 (もどして) 5g

緑黄色野菜 (60~70g)



ほうれん草



にんじん



トマト



かぼちゃ

脂質の多い食品



サラダ油
大さじ1/2



バター
大さじ1/2

炭水化物の多い食品 (米・パン・めん類)



ごはん
子供茶わん 軽く1杯



うどん 1/2玉

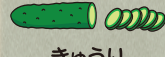


パン
8枚切り食パン 1枚

その他の野菜 (120~130g) くだもの (100g)



大根



きゅうり



キャベツ



りんご



みかん

1日の献立例

朝食

- フレンチトースト
- 野菜ソテー
- 牛乳



朝食

10時

- フルーツ
- ヨーグルト



10時の
フルーツ

夕食

- ごはん
- 白身魚のたつた揚げ
- ポテトサラダ
- けんちん汁



夕食

3時

- 牛乳
- 果物



3時の
おやつ

昼食

- スパゲッティ
- ミートソース
- 人参のおかか煮



昼食

心を育てる楽しい食事!!

幼児にあった生活習慣を作ってあげましょう

この頃から自我が芽生えて食べることに集中しにくくなります。

テレビは消して、興味をそそるおもちゃは片付けましょう。

遊び始めたら30分を目安に片付けをして次の食事まで時間を

しっかりあげましょう。



1 「ムラ食い」について…

この時期に見られる一つのステップです。「間食の摂り過ぎ」でなければ大丈夫!!

3 盛り付け方の工夫で食欲もアップ!!



切り方、彩りなど工夫して見た目にも楽しい食事…また量が多いと食欲が低下することもあるので始めは少なめに盛り付けます。

5 うす味の調理で味覚を育てる

味覚を育てるために、それぞれの素材の持つ味を活かし、うす味で調理します。だしを利用して煮ると味が薄くても風味がついておいしく仕上がります。

7 みんなで一緒に楽しく食事

家族一緒に食事することで、お腹だけでなく心も満たされます。また、お母さんが美味しそうに食べているのを見て、「自分も食べてみようかな…」という気持ちになります。



2 空腹は何よりもごちそう!!

大人の生活に合わせようとする子どもの生活リズムがくずれてしまいます。早寝早起きのリズムをつけ、食事は決まった時間に食べて、よく体を動かして遊び、お腹を空かせられるようにしましょう。

4 好き嫌いがあっても、頑張りをはめてあげよう!!

嫌がっているものを無理強いする必要はありませんが、自分から一口でもがんばった時には、思いっきりほめてあげましょう。「次も頑張ってみよう」という意欲につながります。

6 そろそろ「幼児食」



「噛つぶす」「飲み込む」ことが上手に出来るよう、家族と同じような硬さの料理に慣れていきましょう。

8 間食、おやつについて

間食はお菓子だけではありません。「補食」と考えて、量に気をつけましょう。

例：おにぎり、サンドイッチ、乳製品など…



保健センターでは栄養士・保健師による相談を月1回の「親子健康相談」で実施しています。(日程等は保健センターまでお問い合わせ願います。)また、電話による相談も随時行なっています。お気軽にご利用ください。

江別市保健センター(江別市若草町6-1 電話385-5252)

●1歳6か月児健診配布資料●

