

子どもの発達と食事のすすめ方

1歳ごろ

1歳半～

2歳ごろ

3歳ごろ

5歳～



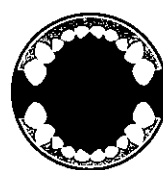
上4本・下4本の
前歯が生えそろう



上8本・下8本の歯が生えそろう



いちばん奥の乳歯が生え始める



上下20本の乳歯が生えそろう

前歯でかみとることができる

奥歯でかみつぶしができる

かむ力が大きくなり、すりつぶしができるようになる

前歯でかみとることができるかたさ
歯ぐきでつぶせるかたさ

奥歯でかみつぶしができるかたさ

奥歯ですりつぶせるかたさ

大人より少し柔らかめ

前歯でかみ切ることができる大きさ

子どものひとくち大

大きさの大小を取り混ぜる



手づかみ中心

+スプーン

+フォーク

+はし(食卓に準備しておく、
真似をしたら持たせましょう)

・やわらかいご飯
・シチュー
・ムニエル
・マカロニグラタン
・煮込みハンバーグ
・大根やにんじん、いも類
の煮物

・たまご焼き

初めての食品を与えたり、かたさや形を変えたとき
は見守り、子どもの変化に気を付けましょう。
柔らかいもの、小さいものだけでなく、少しずつ
かたいもの、大きいものにも慣れさせましょう。

・野菜の炒め物

偏食を防ぐため、味覚を発達させるためにもいろいろな食品を食卓に！

この時期
まだ
苦手な
食品

繊維がある…・肉・生野菜
弾力がある…・かまぼこ・いか・たこ
まとまりにくい…・ひき肉
皮が口に残る…・トマト・豆

もち、たこ、こんにやく、ステーキのような、
噛みにくく、食べにくかった食品も、
だんだん上手に食べられるようになっていきます。



あちこち
気に
なっちゃう～

でもどうしても
自分で食べたい！



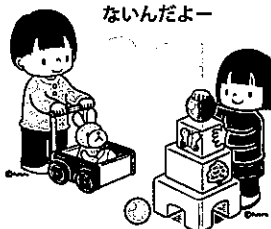
手づかみで食べるから大変！

遊び食べをして困ります……

食べる量や順序を厳重に守ってあげま
しょう。今はおしてしまっても
見守ってあげて。

なかなか食べはじめなくて……

自分が生えた歯です。テ
レビは消すなど、驚かして
食べられる量を増やして、
30～40分くらいで食べ
終わるように。
食べる量とそれ以外の時間
のメリハリが大切です。



今は
食べたく
ないんだよー

つつい口を出してしまいます

食事のマナーは
大切ですが、
食事のときは
笑顔で大切に
しましょう。



みんなと一緒に、
楽しく食べたいな！
叱られながら食べても
おいしくないもの……

好き嫌いが多いんです！

お母さんのお手伝いを
するよ！
自分で作ったものは
とてもおいしいね



料理のお手伝いや野菜作りは
食卓の子やスリッパに食材
もまんたりは置かなくて
で、おいしいものも食べられる
ようになります。

食べられるものはじめてあげて

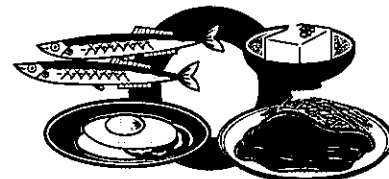
これあんまり
好きじゃない！

味とか
歯ざわりとか……

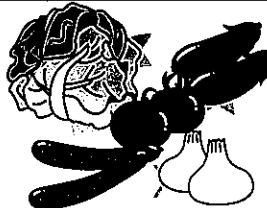


「調理法を変えても、
食べ全く食べでくれない！」
そんな時は、下のイラストのように
同じグループのかわりのものも食べる工夫を。

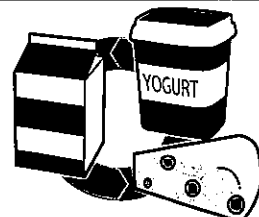
肉・魚・たまご・大豆製品



野菜



牛乳・チーズ・ヨーグルト



子どもの発達と食事ガイド 子どもと一緒に食事を楽しみましょう

おなかがずくリズムを
つくりましょう

規則正しい3回の食事とおやつ、
外遊びと十分な睡眠で、
生活リズムを整えましょう。

家族で食卓を囲み、
笑顔のある食事を

いろいろな食品を
食べましょう

多くの食品を体験することで
偏食を防ぎ、味覚の発達にも
つながります。



どうしたらいいの？ うちの子の食事

野菜を食べないんです……

無理強いは禁物です。
幼児期の偏食は一過性のことも多く、
あまり気にしなくてもよいでしょう。

○野菜には苦みやえぐみのあるものが多いので、苦手な子は多いです。苦みやえぐみは人間の本能で「毒」、酸味は「腐敗」ととらえられます。この子は「○○が嫌い」と決めつけず、献立に加えましょう。少しずつ食べられるようになります。
○味が苦手なのではなく、食感や食べにくさから食べないのかもしれない。歯の状態に合わせた調理方法に変えると食べてくれることもあります。(▶歯の発達参照)

ちょっとした工夫で食べることもあるので
いろいろ試してみましょう

○みじん切りにしてシチューやハンバーグに入れる。
○和え物など、かつお節やゴマを多めに加えてうまみを。
○マヨネーズやケチャップで味の変化を。
○型抜きなどで見た目を可愛くする。
○食事作りに参加させる。買い物にいっしょに行く。
○お弁当を作って公園で食べるなど雰囲気を変えて。

家族で食卓を囲み、美味しいね♪
笑顔と笑い声のある食卓に。

小食で心配です……

乳幼児身体発育曲線にそって成長していれば
大丈夫です。

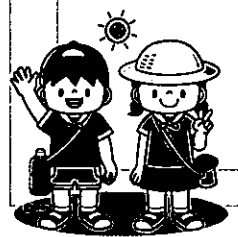
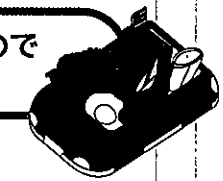
生活リズムが整っていて機嫌も良く、身体が動いているようなら、無理強い禁物。少しずつ盛り付けて全部食べられたという達成感を持たせてあげましょう。

※乳幼児身体発育曲線は母子健康手帳に掲載されています。

暑い時期の水分補給は？

水やお茶を1時間に1回程度を目安に。
幼児用イオン飲料である必要はありません。
糖分を含む飲み物は習慣化しやすいので注意。

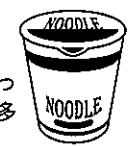
幼児期はまだのどが渇いたという感覚が分かりにくいです。
また、遊びに夢中になって忘れることも。
こまめに水分補給が必要です。
出かけるときは忘れずに水筒を持っていきましょう！



気をつけたい食材や食事はありますか？

①生もの
抵抗力が弱いので食中毒になる恐れがあります。
生肉・生卵はやめましょう！ 基本的に加熱したものを中心に食事をさせてあげましょう。

②塩分の多いもの
腎臓機能が未発達なので負担をかけます。
基本は薄味。大人が食べて薄く感じる味が幼児にとって丁度良い味です。インスタント麺は塩分、添加物が多いので控えましょう。



③脂肪分の多いもの
内臓機能が未発達なので負担をかけます。
幼児食開始のころは揚げ物は衣をうすくして、少しずつ与えていきましょう。ウィンナー、ベーコン、生クリーム、スナック菓子類などのとり過ぎには注意しましょう。

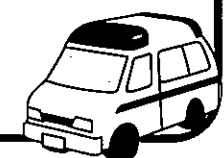
④刺激物
幼児期は味覚を育てる大事な時期です。
この時期に与える必要はありません。
カレー…幼児用を中心にしましょう。リンゴのすりおろしや、牛乳を加えてさらにマイルドに。
キムチ・激辛スナック菓子…必要ありません。



⑤外食
味付けが濃いので、食べさせるときは気を付けて。
ファストフード…塩分、脂肪分ともに多いので、たまのお楽しみ程度に。
回転すし…塩分が多いので1歳代ではやめておきましょう。
生の魚がのったものは3歳以降に。



⑥事故の起こりやすい食品
誤飲・窒息の恐れのある食品には特に注意しましょう。
◇3歳頃までは豆類(ピーナッツなど)、プチトマト、こんにゃくゼリーなどはそのままの形で与えないほうがよいでしょう。刻んだりつぶしたりして小さくしてから食べさせましょう。
餅は3歳以降から。海苔、わかめ、青菜の葉は細かくして飲み込みやすくしましょう。
◇くしや棒にささった食べ物には要注意！
◇アメ玉ものどに詰まりやすいです。
◇「よく噛んで食べようね」の声かけを。



肥満気味の子の食事はどうすればいいの？

外遊びを十分にさせながら
3食きちんと食べることが基本です。

和食を中心によく噛んで食べることも大切です。
おやつに甘いもの、ジュースの与えすぎに注意。1～2歳のうちは、「おなかいっぱい」という感覚が分かりにくい。「もうおなかいっぱいだね、ごちそうさましようね」の声かけでだんだん「満腹」感がわかるようになります。



おやつには何をあげたらいいの？

「おやつ＝甘いもの」ではありません。
3回の食事だけではとりきれない
エネルギーや栄養を補うのがおやつです。

●軽い食事がわりになるものをあげましょう

○おにぎり・パン(甘くないもの)・サンドウィッチやホットケーキ・
ふかし芋・果物・チーズ・ヨーグルト・お好み焼き など
○お腹がすいた～！にすぐ応えられるように果物を用意しておく。
冷凍庫におにぎり、ホットケーキ、お好み焼きなどをストック。
○夕食までの間におやつをほしがる時は、夕食の一部をあげましょう。

注意したいおやつ
アメ・チョコレート・ガム・グミ・スナック菓子・
ドーナツ・ケーキ・アイスクリーム・ジュース

これらは、なるべく与えないほうがよいですが、まったく与えないのは難しいのかもしれない。うまくお付き合いしましょう。
乳酸菌飲料は砂糖がたくさん含まれるので、とり過ぎに注意！
*むし歯予防のために、食べた後には、
うがい・歯みがきを忘れずに！



具合が悪い時の食事は？

発熱・下痢・おう吐に共通して、
水分補給が大切です。

飲み物 比較的元気で食事ができるとき…水や麦茶、番茶
食欲がないとき…幼児用イオン飲料やスープなど
(電解質の補給ができるもの)
食事 1歳では離乳食の硬さに少し戻る感覚で。
うどん・雑炊・野菜スープ・みそ汁等

おう吐の時の NG!
脂肪の多いもの・牛乳・乳製品・かんきつ類は
控えましょう。

便秘なんです……

生活リズムが整うと自然に治ります。

体を動かすことと、3食しっかり食べることが大切です。食物せんい(野菜 果物 海藻)、ヨーグルトをとりましょう。水分をとるためにスープやみそ汁もお勧めです。

