

# 幼児期の食生活のポイント

## お腹のすくりズムを作りましょう

- 規則正しい生活リズムの中で、朝食・昼食・夕食と1～2回のおやつの時間を決め、それ以外はお茶だけにします。
- 体をたくさん動かしてお腹をすかせます。食事の前にお腹をすかせていると、意欲的に食べることができます。



## 食事は楽しく、おいしく

- 食べるときは、テレビや動画は消し、おもちゃを片づけ、食事に集中できる環境を作ります。
- 自分で食べようとする意欲が大切です。大人が手を出しすぎたり、急がせたりしないことが大切です。
- 誰かと一緒に食べることで、食事の雰囲気や「おいしい」と思う気持ちを共有することができ、食事がよりおいしく楽くなります。また、大人をお手本として、食事のマナーや食べ方を覚えるきっかけにもなります。家族が集まれる日は、なるべく一緒に食事をとりたいたいですね。



## おやつについて

- 食事に影響しない量と時間を決めてあげましょう。(次の食事までに2時間以上あける)
- 市販のお菓子は、糖分・塩分・脂肪分を多く含むものがあるため、栄養成分表示等を参考にし、あげ過ぎには注意をしましょう。
- 1日にあげるおやつを目安量は、総エネルギー（最下部の表参照）の10～20%が適量といわれています。

年齢	おやつからとるエネルギー
1～2歳	95～190 kcal
3～5歳	130～260 kcal



### おやつの一例

#### おにぎりと果物



#### ビスケットと牛乳



## 子どもと大人の胃の大きさ

子どもは大人に比べて、胃の大きさが1/5～1/6（1～2歳児の場合）ほどしかありません。しかし、必要とするエネルギー・栄養素は大人の1/2以上もあります。そのため、3回の食事ではとりきれない栄養素等を補うためにおやつ（間食）が必要となります。朝・昼・夕の食事では不足しがちなカルシウムやビタミン類を補えるおやつを食べたいものですね。

### 胃の大きさと一日に必要なとするエネルギーの比較

	胃の大きさ (ml)	総エネルギー (kcal)
1～2歳	250～300 (大人の1/5～1/6)	900～950
3～5歳	400～450 (大人の1/4～1/3)	1250～1300
成人女性	1200～1600	1750

「日本人の食事摂取基準2025年版」より