

幼児食 Q&A(1 歳半頃から 5 歳まで)



栄養相談、幼児健診において保護者さんからよくある質問に、栄養士によるアドバイスを掲載しますので、お子さんの食事の参考にしてください。

幼児食

保護者	Q1.	離乳食から幼児食に移行するのはいつ頃ですか？
栄養士	A1.	<p>幼児食は、離乳食完了期を終えた 1 歳半以降の子が食べる食形態です。朝、昼、晩の 3 食のリズムを整えるほか、1 日 1 回のおやつで不足するエネルギーを補います。</p> <p>乳歯(子どもの歯)は、奥歯を含めて 2 歳半頃には生え揃いますが、噛む力は大人の 1/5 程度だと言われます。大人の食形態に近づいたとはいえ、トマトの皮のような薄いもの、弾力のつよい練り製品やこんにゃくは難しいので避けましょう。</p>
保護者	Q2.	好き嫌いに悩んでいます。離乳食の頃は食べていたのに。。。
栄養士	A2.	<p>①食経験 大人に比べて「食経験」(あらゆる食品や味付け、食形態を食べた経験)がまだ少ないので、慣れない味は、受け入れにくいかもしれません。</p> <p>②固さや大きさ 幼児食は大人と一緒にメニューでよいですが、歯が生えそろう 2 歳までは、加熱時間や食材の大きさに配慮してあげましょう。</p> <p>③味覚の発達 離乳食期に比べ、味覚(味を感じるセンサー)も発達してきます。基本味と呼ばれる甘味、塩味、苦味、酸味、旨味のうち、酸味や苦味は本能的に嫌がる子が多いですが、食体験を経て食べられるようになってきます。ただし、味付けが濃いと食材の味が分かりにくくなるため、薄味にしましょう。</p>

保護者	Q3.	食ベムラがありますが、どう対処したらよいですか？
栄養士	A3.	<p>①食事とおやつについて まず、お腹が空いているでしょうか？食事前に何か与えると、いざ食事時間になっても食べないことが多いです。</p> <p>②得意なメニュー、不得意なメニュー あまり食べたことのないものや見た目が苦手なもので遠ざけてしまうこともあります。最初は、少量ずつ慣らしていきましょう。</p> <p>③食環境 テレビに夢中になる、身の回りのもので遊ぶなど、食べる以外へ意識が向いてしまうと、あまりすすみません。15～20分程度は、食事に集中できる環境づくりをしましょう。</p> <p>④できるだけ大人と一緒に食べる 子どもは大人が食べている様子をよく観察していて、大人がおいしそうに食べているのを見て、食への関心を高めます。目の前の食べ物について話したり、一緒のメニューを先に食べて見せたりしてもよいでしょう。</p>
保護者	Q4.	おやつを欲しがったとき、どのようにすればよいですか？
栄養士	A4.	<p>①幼児期のおやつは1日1回100～200kcalが目安です。幼児期のおやつは、補食(ほしよく)といって、食事で摂りきれない栄養を補う役割があります。幼児期は、まだ胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られるためです。そのため、栄養価が高いものを選びましょう。</p> <p>②食事前に空腹を訴えたら、お菓子ではなく、食事の一部(例えばミニおにぎり、味噌汁のお豆腐、カットしたミニトマト)を先に食べさせてみましょう。食べた分は食事から減らしてあげると、食べ過ぎを予防できます。</p> <p>③食事前の時間におやつを食べたり、一度に与えすぎると食欲不振や偏食の原因になります。普段から飲む飲み物は、牛乳もしくは水・お茶をお勧めします。</p>