



1~2歳児の“食”について こんなことで困っていませんか？

食べ方にムラがある

☆ 食べムラの原因

生まれたての赤ちゃんから1歳ごろまでは成長に必要な栄養量が多く、食欲が高まります。しかし、その後は成長速度が緩やかになるため食欲が落ち着き、食べ方にムラが出てくることがあります。また、味が分かるようになり、食べる・食べないを表現できるようになったということ、成長の証でもあります。

☆ 1食で考えない

せっかく作ったものを食べてくれないと憂鬱だし、栄養面も心配になってしまいますよね。小さいうちは「1食でバランスよく食べる」は難しいです。「1日」「数日」単位で、主食・主菜・副菜をバランスよく食べられるよう調整できるといいですね。

(お食事の準備は、毎食なるべく主食・主菜・副菜をそろえましょう)

主食

ご飯・パン・めん

主菜

肉・魚・卵・大豆

副菜

野菜・きのこ・いも・海藻

☆ たくさん食べたり、昨日食べていたものを急に食べなくなったりするのはなぜ??

- お腹がすいていない(“今は”食べたくない)

日中の活動量を増やす。

公園で遊んだり、お散歩に出かけて歩いたりして、十分に体を動かしましょう。

おやつはほどほどに。

量を調節し、ごはんの2時間前には終わるようにしましょう。

- 食事に気持ちが向いていない

気分を変えてみる。

食べさせる人を変える、食べる順番を変える、好きなものと一緒に食べてみるなど、小さな変化で食べてくれることもあります。

初めに盛り付ける量を少なくするのも効果的です。「このくらいなら食べられる」と食べ始め、完食することで「全部食べられた」という達成感につながります。

みかん1個+せんべい1枚
くらいが目安

- 食べたいと思っていたものと違うものが出された

完食にこだわらない。

「今日は〇〇が食べたいな」という気持ちがあるのは、大人も同じですよ。全部食べることにこだわらず、たまには早めに切り上げてしまうのもありかもしれません。

食べる量や早さ、好みは個人差が大きいものです。食べる時期、食べない時期を繰り返して少しずつ一定になっていきます。バランスよく食べ、元気で、身長・体重がその子なりに増えてくれば大丈夫。あまり焦らず、気長に見守ってみましょう。

