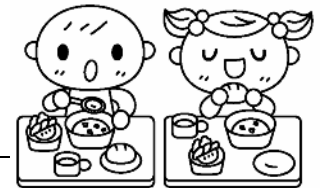


# 幼児食の進め方

		1歳半～2歳頃	3歳～5歳頃
食事の様子		いろいろなものが食べられるようになり、味や食感を比べられるようになります。スプーンなどの道具も使えるようになります。 	パパやママを見ながら、箸の使い方も覚えていきます。お茶碗を持つ、ひじをつかないなどのマナーも少しずつ覚えていきます。 
かたさ 大きさ		大人の食事よりも少しやわらかめ 子どもの口にちょうど入るくらいか、かじれるくらいの大きさ。	大人の食事とほぼ同じかたさ。 大人の食事と同じ大きさ。箸が上手に使えるようになるまでは、つかみやすい大きさにしてあげましょう。
味付け		大人の食事よりも薄味に。	大人の食事と同じ味付けで構いませんが、薄味を心がけましょう。
1食あたりの食事量	主食	子ども茶碗に軽く1杯 (または食パン8枚切り1枚程度)	子ども茶碗に1杯 (または食パン6枚切り1枚程度) 
	主菜	肉 30～40g (または魚1/2切り身、卵小1個、豆腐1/12丁程度) 	肉 40～50g (または魚1/2切り身強、卵中1個、豆腐1/8丁程度)
	副菜	小皿で1～2皿程度 ※1皿 30～40g程度(緑黄色野菜も組み合わせる)。海そうも少々取り入れて。 ※食べやすい様に汁物にしてもOK! 	小皿で1～2皿程度 ※1皿 50～60g程度(緑黄色野菜も組み合わせる)。海そうも少々取り入れて。 
1日の目安量	果物	100g～150g (りんごなら1/3～1/2個)	150～200g (りんごなら1/2～2/3個)
	牛乳 乳製品	※牛乳のみの場合は、1日300～400mlが目安です。    牛乳 200ml      プレーンヨーグルト 100ml      チーズ 10g	



## 便秘について

便秘が慢性化してしまうと、お子さんもウンチを出すのが痛くて不快な気持ちになったり、楽しく遊ぶことが出来なくなります。規則正しい生活リズムと食事でご元気の体をつくっていきましょう。

- 【 こんな場合は便秘になります 】
1. 小食
  2. お菓子ばかり、お肉ばかり食べる
  3. 野菜や果物を食べない
  4. 運動不足
  5. 水分補給
  6. 決まった時間に排便の習慣がない  
いつも時間でせかしてしまう



早寝・早起き・朝ごはん  
でウンチも快便!!  
就学前までには、朝の排便  
ができるようにしていきたい  
ですね。