

幼児食 Q&A



1歳6か月児、3歳児の食事の目安量・献立例です。

こちらは、1歳6ヶ月児健診や3歳児健診に来られた方、
すくすく育児相談で栄養相談に来られた方にお配りしています。

Q1 少食です。どうしたら食べるようになりますか。

A1 身長と体重の増加を確認していますか？

身長、体重とも増加しているようなら、食べる量はほぼ足りていると考えられます。
一人ひとり、食事の量は異なります。他の子どもと比べず、ゆったりと食事ができるようにしてあげましょう。

A2 体を動かす遊びをしていますか？

活動量が増えると、自然と空腹を感じるようになります。お腹が空くと、食事も集中してしっかり食べることができます。頻繁に食べ物を与えたり、甘味のある飲み物を与えたりすると、空腹を感じにくくなります。

睡眠、食事、遊びの生活リズムを見直してみましょう。

A3 母乳（ミルク）の量はとうですか？

母乳（ミルク）で満足して、お腹が空いていないことも考えられますね。また、この時期は自我や知恵も芽生え、お母さんにべったりになる場合もあります。食べることの楽しみや、食事のおいしさが分かる時期ですので一緒に食事を楽しんでください。

A4 多めに盛り付けていませんか？

たくさん食べて欲しいからと子どもが食べられる以上の食事を出しているという話をよく聞きます。少なめに盛り付け、全部食べられた達成感を体験させることで、食べることが楽しくなり、食事の量も増えていきます。

Q2 よく食べます。大丈夫でしょうか。

A1 小さく切ったり、柔らかくしすぎたりしていませんか？

あまり噛まずに食べられるものばかりだと、満足感が得られません。調理を少し工夫してみましょう。また、ある程度食べたら、切り上げることも大切です。「いっぱい食べたね。お腹がいっぱいだね。」と声をかけ、食卓から離れると気分が変わって食事を終えるきっかけになります。

A2 偏った食事になっていませんか？

意欲的に食べることはいいことですが、食事の内容が好きなものに偏っていないか、食べやすいもの（麺類など）が多くないか、また、主食（主にご飯やパンなど）、主菜（主に肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（主に野菜・海藻・きのこなど）が揃っているか見直してみましょう。食事がバランスよくそろっている場合は、一定量を決めてあげてみましょう。

また、食べ終わった後に一緒に好きな遊びに誘うなど、子どもの気持ちを切り替えることで、食べることにこだわることが少なくなります。

Q3 好き嫌いに困っています。

Q3-1 野菜が嫌いです。

A1 この時期の好き嫌いは、「食べにくい」、「風味が苦手」ということがあります。口の中でパサパサする、バラバラになってまとまりがない食べ物を嫌がることが多いです。とろみをつけるだけでなく、油で炒めたり、揚げてみると、食べやすくなることもあります。

A2 野菜は繊維が多いため、歯が生え揃っていない子どもにとっては噛みづらく、なかなか食べにくい食品です。

食べやすくする工夫として、加熱して柔らかくする、皮をとる、切り方を小さくするなどがあります。また、食べないと決め付けずに、「これは〇〇だよ。少し食べてみよう」など声をかけてみたり、大人がおいしそうに食べる様子を見せるなど、子どもが興味を持つような働きかけが必要です。これらを経験しながら、自分から食べてみようという意欲につながっていきます。焦らずに少しずつ食べられるものを増やしていきましょう。

A3 この時期の好き嫌いは流動的です。お子さんの気分でどんどん変わっていきます。とはいえ、せっかくの食事を食べてくれないと正直がっかりしますよね。しかし、いろいろな食材にチャレンジする大切な時期でもありますので、たとえ食べ方が悪くてもあきらめずにトライしてください。今は嫌い（苦手）なものでも、食卓にあり、お父さんお母さんがおいしそうに食べている姿を見ていると、いつのまにか食べられるようになっていくこともあります。

Q3-2 肉・魚が嫌いです。

A 肉や魚は加熱すると固くなり、ボソボソして食感が悪くなるので、嫌いなお子さんは少なくありません。食べやすくするためのひと手間を加えましょう。

例えば、焼く時は小麦粉をつけてムニエル風にしたり、肉団子やハンバーグなどは豆腐を入れて生地を軟らかめにするとう食べやすく、少し大きめでも前歯でかじりとって食べられます。さらに、だし汁で煮込んで最後にとろみをつけるなどすると、パサつき感が抑えられて食べやすくなります。

焦らなくても徐々に食べられるようになりますので、おいしさを引き出す工夫を試してみましょう。

Q4 食事のムラが気になります。

A1 生活リズムはどうでしょうか？

食事、睡眠などの生活リズムはどうですか？食事の量は、その日の気分や遊びの内容、睡眠時間等も大きく関係しているので、生活リズムの乱れがムラ食いの原因になることがあります。夜更し、遅い起床は生活リズムを乱す原因になるので注意が必要です。

A2 間食や味のある飲み物の摂り方は？

不規則に間食や飲み物を摂ると食事時間のムラ食いや少食の原因になることがあります。お子さんの胃はとても小さいのですぐに満腹になります。食事の前は何も食べないように周りの大人が気をつけてあげましょう。

A3 おもちゃやテレビで気が散っていませんか？

食事に集中できないときはムラ食いをする原因になることがあります。おもちゃは片づけ、テレビは消して、けじめをつけるようにしましょう。特にムラ食いが気になるお子さんは注意が必要です。

Q5 食べ物を噛んでいないようです。どうしたらよいでしょうか。

A1 子どもだけで食事をさせていませんか？

毎日の食事で、子どもはまわりの大人から自分の一口量や噛み方、食事のマナーを学んでいきます。咀嚼^{そしやく}の習慣が身につく大切な時期なので、大人は、子どもと一緒に食事をして食べ方の見本を示してあげましょう。

A2 食事の内容が柔らかすぎ、細かすぎていませんか？

よく噛んで食べるための工夫として、形は大きくて軟らかいものを用意します。食べさせてみて大きいようならその場で小さくするなど調節します。前歯で噛みちぎって食べるとすぐに飲み込むことができないので、口を動かして咀嚼^{そしやく}してから飲み込む練習になります。子どもの食べ方を見ながらすすめましょう。

Q6 もう大人と同じ味付けにしてもいいでしょうか。

A 全部大人と同じ味付けをするにはまだ早いです。お子さんは薄味に慣れさせてあげてください。特に塩味と甘い味は本能的に好まれる味のため、エスカレートしやすいです。濃い味付けを覚えてしまうと、薄味を食べなくなる場合があります。

味付けの基本は薄味で素材の味を活かしたものにしましょう。

Q7 食事の途中で遊びだしてしまいます。どうしたらいいでしょうか。

A お子さんの食事の目安は20～30分くらいです。

体を動かして遊んでいますか？お腹が空いていると、自然に集中して食事をする事につながります。テレビは消していますか？おもちゃがそばにありますか？お子さんが食事に集中できるように心がけてください。また、生活全般（睡眠、食事、遊びの生活リズム）を見直してみましょう。

食事中に遊びだしてしまったら、無理に食べさせようとせずに食事を切り上げます。食事時間以外に空腹を訴えたら、おやつとしておにぎりやパン、野菜等、食事の一部となるものを与えます。くれぐれも、お菓子を与えないように。子どもは、ごはんを食べなくてもお菓子を食べられるとわかると、ますますごはんを食べなくなることがあるからです。

すくすく育児相談

食事全般の相談や計測、発育相談、歯のケア、心理面の相談など保健師、助産師、歯科衛生士、管理栄養士、心理相談員が個別に相談に応じます。

開催日程については、お問い合わせください。

お子さんの食事で気になることがありましたら・・・

みなと保健所 健康推進課 健康づくり係 栄養士

電話 03-6400-0083