

幼児期の望ましい食習慣

生活リズム（早寝・早起き・朝ごはんを習慣に）

この時期は、健康的な食習慣を身につける大切な時期です。
今のうちから早寝・早起き・朝ごはんを毎日の習慣にしましょう。



おなかがすくりズムをつくりましょう

朝ごはんをしっかり食べて、食事時間を規則正しくし、おやつは時間と量を決めましょう。

栄養バランスの良い食事をしましょう

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう。



手の込んだ料理でなくても大丈夫！

主食・主菜・副菜の食材が揃うように心がけましょう。

【献立例】



ごはん
(主食)

+



納豆
(主菜)

+



野菜たっぷりみそ汁
(副菜)

1品で栄養バランスが整う料理



具たっぷり(野菜+お肉等)カレー

幼児のおやつと飲み物

● おやつのとり方

幼児期の子どもは胃も小さく、一度に多くを食べることができません。3回の食事だけでとりきれない栄養をおやつで補いましょう。

1日1~2回、時間・量を決めてあげる

おやつの食べ過ぎは、エネルギーのとり過ぎや食事の進みに影響します。時間と量を決めて、次の食事までの間をしっかりとけましょ。

おやつ1日の目安量（適量）

おやつの適量は、個人差もありますが、1~2歳は約100kcal、3歳以上は約200kcalとし、次の食事に影響しない量にしましょう。

☆☆☆ おやつのお組み合わせ例（約100kcal）☆☆☆



小さめおにぎり 1個
+ お茶



チーズトースト1/4枚
+ お茶



ふかし芋中1/5本
+ 牛乳100ml



バナナヨーグルト
(バナナ1/2本+
プレーヨーグルト100g)

市販のお菓子を利用する場合



小せんべい2枚
+ 牛乳100ml



小ビスケット3枚
+ 牛乳100ml



砂糖・食塩・油脂類が多い
お菓子は控えましょう。

容器包装に表示されている**栄養成分表示**も活用しましょう。



● とり過ぎに注意したい飲み物

飲み物の糖質量 ※糖質の量を砂糖に換算すると...

スティックシュガー
1本 3g



乳酸菌飲料 65ml



3本

幼児用野菜フルーツ
ジュース 100ml



3本

幼児用果汁ジュース
100ml



4本

幼児用ジュレ 70ml



3本

味つきのお水 500ml



8本

スポーツドリンク 500ml



9本

炭酸飲料 500ml



21本

麦茶
コップ1杯



0本

これらの糖質は、飲んだ後すぐに吸収され、血糖値を急激に上げます。食欲をなくしてしまう他、からだにも負担がかかります。

普段の水分補給は、**水や麦茶など甘くない飲み物**にしましょう！