

1歳半～2歳頃の食事

～離乳食から幼児食へ～



千葉市1歳6か月児健診

こどもの食事で困っていること

「遊び食べ」「食事のムラ」「好き嫌い」
「葉物の野菜が苦手」「食べるのに時間がかかる」
「よく噛まない」「食べ物を口から出す」など

1歳半から2歳頃に、よく聞かれます。



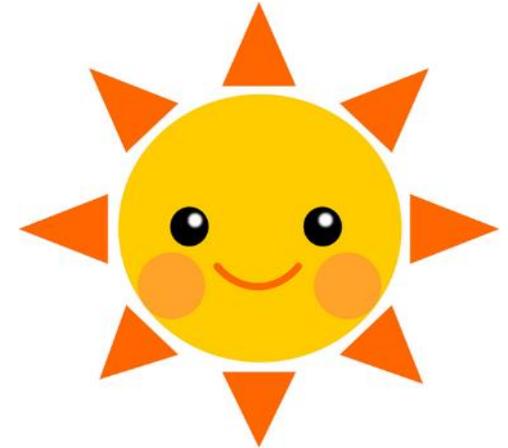
成長・発達と共に解決されていくことも多くありますが、この時期は、離乳食から幼児食に移行する節目の時期なので、食生活を見直してみましよう。

早寝 早起き 朝ごはん



小食、偏食の子は食事・生活リズム
を見直してみましょ。う。

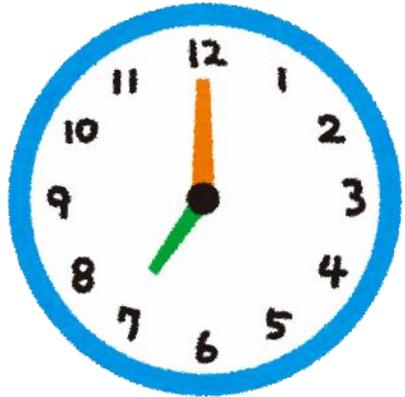
朝は、一口おにぎい・フルーツなど
少しでも食べる習慣をつけましょ。う。



食事のリズムが、生活のリズムにつながります。

食事のスケジュール例

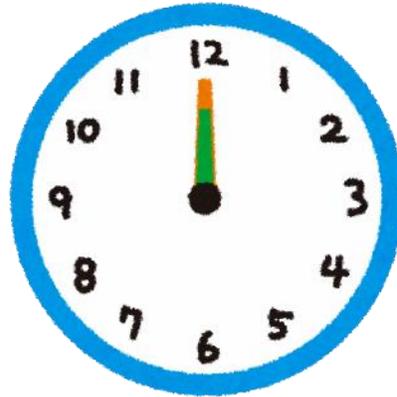
朝食



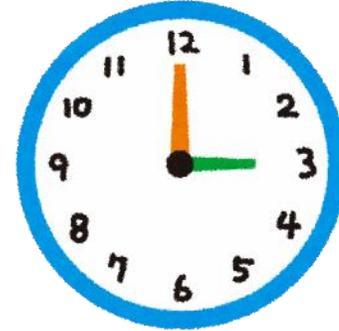
おやつ



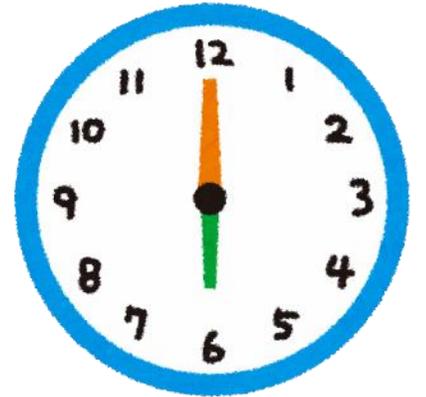
昼食



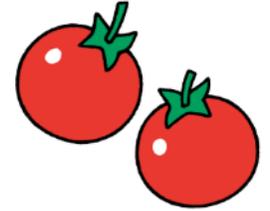
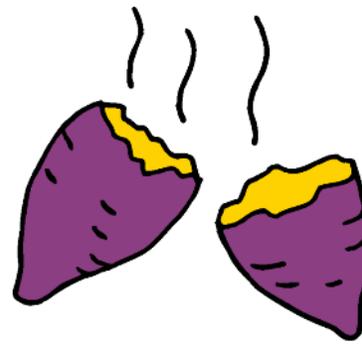
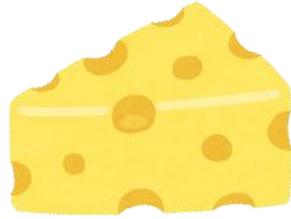
おやつ



夕食



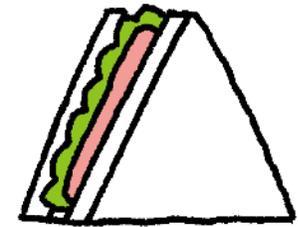
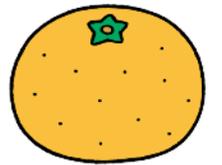
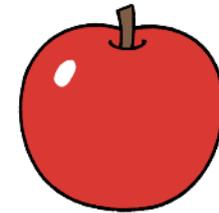
おやつは**1日1~2回** 3食の間に入ります。
身体を動かす遊びを取り入れ、**空腹**の状態、
食事の時間を迎えられるようにしましょう。



おやつは食事の一部です

おやつ＝お菓子ではありません。

牛乳・ヨーグルト、果物、芋など、
ビタミンやミネラルを含む食品を
おやつの時間に補いましょう。



おやつのご組み合わせ例

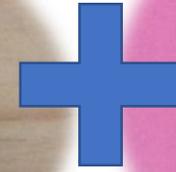
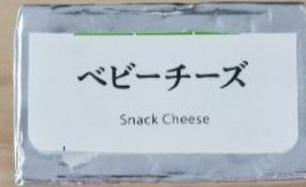
牛乳



サンドイッチ



チーズ



一口おにぎり



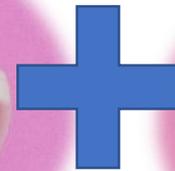
フルーツ
ヨーグルト



ふかし芋



トマトジュース



ぶどうパン



色々組み合わせせてあげましょう

食事のバランス

主食

ご飯, パン
めん

主菜

肉, 魚, 卵
大豆製品

副菜

野菜, いも
きのこ
海藻

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

献立例

果物
バナナ



主菜

魚のムニエル

主食

おにぎり



副菜

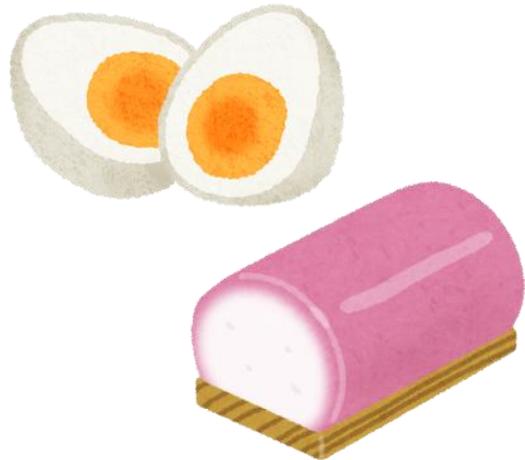
にんじん
ブロッコリー
みそ汁

魚をほぐしたり、ラップでミニおにぎりにしたり、
食べやすく食卓で加工しましょう。

まだ食べにくいものがあります

パサパサしたもの

- ・パン
- ・さつまいも
- ・ゆで卵など



ペラペラしたもの

- ・野菜や豆の皮
- ・レタス
- ・わかめなど

バラバラするもの

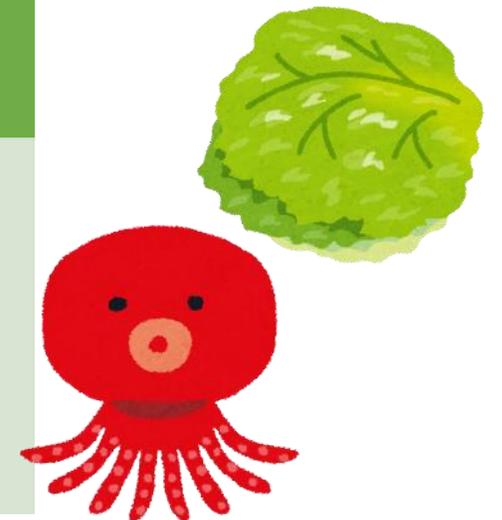
- ・魚
- ・ひき肉など

弾力があるもの

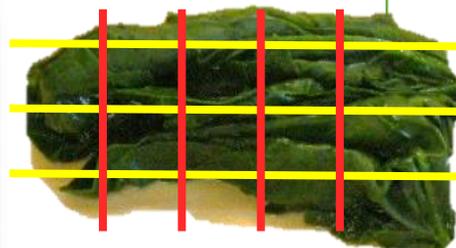
- ・こんにゃく
- ・かまぼこなど

かたいもの

- ・かたまり肉
- ・たこ
- ・えびなど



～食べやすく、ひと工夫～



葉物は
「たて・よこ」
細かくカット

食べにくいものはご飯に混ぜてもよい

肉はひき肉や薄切り肉を刻む
野菜はすりおろしたり、汁物でもOK



食べやすい長さにカット

薄味を心がけましょう

大人も一緒に

味付けは少しだけ



①味付け前に取り分ける



カレー、
シチュー、
肉じゃがなど

②大人の味付けを薄める



手づかみ食べを大切に

食べる意欲を尊重し、汚しても大丈夫な準備を



- 防水加工のエプロンをつける。
- テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷く。
- 汁物は少なめに盛る。など

家族みんなで楽しい食事を

おいしいね



たくさん
食べられたね

なかなか食べ
終わらない時は...
30分位で
切り上げましょう

食ベムラや、偏食が出やすい時期です
おおらかに、楽しい食卓を♡

「小食です・・・」 「野菜を嫌がいます・・・」

お子さんの食事の相談は ?
1歳半健診当日の個別相談や
栄養相談（週1回程度実施）
ご利用ください



食育推進計画キャッチフレーズ

～おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね～