

2歳児の食事

2歳は自我が発達して反抗期が始まる時期です。食事にもムラが出てくる時期です。「イヤイヤ期」になり食事も昨日は食べたのに今日は食べないなどお母さんの悩みも多くなる時期です。なんでも自分でやいたがるようになります。

「イヤイヤ期」は大変！と思われるお母さんも多いですが、これは、赤ちゃんから卒業しようと頑張っている証です。

《生活リズム》

6:00	起床
7:00	食事
10:00	間食
12:00	食事
15:00	間食
18:00	食事
20:00	就寝

生活リズムを整えましょう

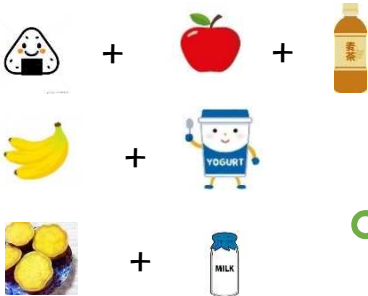
どうしても親の生活に合わせてしまいがちです。お母さんが仕事から帰って夕食の支度のため遅くなったり、お父さんの帰りを待ってから夕食なんてことになるとおやつで空腹を満たしたり、寝るのが遅くなってしまふ…なんてことはありませんか？

2歳を迎えたら少しずつ食事の時間や寝る時間を整えていきましょう。毎日忙しいお母さんが少しでも楽に食事作りができるように冷凍保存や、作り置きのおかずなど用意しておきましょう。市販のものを利用するのもいいですね。

食べムラが多い反抗期

食べたいものと食べたくないものがはっきりしてきます。一度食べて嫌な思いをした食べ物は「食べない」と本人の記憶にインプットされます。そんなときは無理強いをしません。しかし食卓には消さないように出します。そして、あまり口や手を出さずに子どもの食べたい意思を尊重しながらいい意味での「知らんぷり」をして、自由に食べさせてみましょう。大人が美味しそうに食べるのもいいですね！苦手なものが食べられたらオーバーなくらいほめてあげましょう。

炭水化物やカルシウム、ビタミン類を
組み合わせましょう



おやつ(間食)の大切さ

おやつというと市販のお菓子が思い浮かびがちですが、3歳くらいまでの幼児にはとても大切な第4の食事です。まだまだ3回の食事では胃が小さいのでまかないきれません。おやつは不足したエネルギーなど補う「補食」です。

👉 食事の目安量(1日)

- ① 炭水化物:200~300g/日
⇒ごはん 80~100g・食パン(6枚切り)1枚 67g・バターロール 1個 30g
- ② タンパク質:150~160g/日
⇒肉・魚・卵:各 30~40g
(薄切り肉 1枚・魚の切り身 1/3枚・卵 L1/2個)
⇒大豆製品 30~35g
(納豆 2/3パック・豆腐 1/10丁)
⇒牛乳、乳製品:200g
- ③ 野菜類:120~130g
⇒生野菜よりも火を通した野菜がおすすめ(汁物にするのもよいでしょう)
- ④ いも類:50g
(ジャガイモ 1/2個・里芋中1個・さつまいも 1.5センチ厚2枚)

あくまでも目安量です。個人差があって当然です。元気があって体調面に問題がなければ、その子のペースですすめましょう。

この時期は 2~3日をトータルしてきちんと食べられていたら OK!というざっくりとした感覚で見守ってあげましょう。

👉 食事を楽しもう!

フォークやスプーンを使いたい!でもまだ上手にはできませんね。食べこぼしもあったり、口の中でもぐもぐして出してみたり、これは成長の証です。親が食べさせてあげることよりも、自ら積極的に食べる姿勢を応援してあげましょう。

そして、家族で楽しく食べるようにしましょう。「食事の時間は楽しい時間なんだ!」と食事を楽しむことを一番に考えてあげましょう。

👉 基本の調理方法

炒める・蒸す・煮る・あげる・生(野菜、果物)の5パターンです。

肉、魚、卵はまだ生であげるのは控えましょう。

揚げ物も大丈夫ですが、頻回にあげるのは気を付けましょう。エネルギーが高いので肥満の原因にもなります。

👉 味付けは大人の1/2にしましょう

ついつい大人と同じように味付けをしてしまいがちですが、まだまだ薄味が基本です。また糖分も1日5g以下です。甘い飲み物やお菓子に要注意です!