

# すこやかたより

保健センター  
通信

TEL(48)1111  
(内311・312)

## 正しい食習慣は乳幼児期から

私たちは食事で摂取する栄養素から生命を維持し、体を動かすことができます。特に乳幼児期の食事は食生活の基礎を作る大切なものです。食事によって、あいさつやマナーを学ぶことも多くあります。

誰かと一緒に食事をする事で体験する心の交流や幸福感は、その後の成長の糧となります。

### 朝食をしっかり

#### 食べさせましょう

昼食や夕食は、体の肉や骨となりますが、一日活動するためのエネルギーの源は、朝食からです。

脳を働かせ、さまざまなことを理解し、考えるためにも朝食は欠かせません。

朝食欲のない子どもは、夕食の時間と就寝時間が遅い場合があります。生活リズムを見直してみましょ

### 空腹の時に食べる

#### おいしさを味あわせましょう

常におやつをだらだらと食べさせていませんか。

回数と量を決めるようにしましょう。

### ジュースはほどほどに

ジュース・乳酸菌飲料・スポーツ飲料には糖分が多く含まれています。200ミリリットル飲むと角砂糖(1個当たり4グラム)4~8個分にもなります。

果汁100パーセントのものにも、

防腐剤として糖分が添加されています。果糖も砂糖と同じ糖分です。

スポーツ飲料は、下痢をしている時や熱が高い時など脱水症状を起こしそうな時に与えるようにして、普段から常用する必要はありません。

水分補給の基本は、水かお茶です。それ以外の飲み物は、体に必要なものではなく、嗜好品です。量と回数を決めて与えるようにしましょう。

牛乳には、カルシウムや上質のタンパク質が含まれています。1日200~400ミリリットルを目安に飲ませましょう。

### 食べる量には

#### 個人差があります

体重の増え方が順調で元気なら、食べる量はあまり神経質に考えないようにしましょう。



### 食事に集中できる

#### 環境を作りましょう

テレビを消し、おもちゃを片付けるなどして、子どもの気が散らないようにしましょう。

楽しい雰囲気ですぐに取れるようにして、笑顔で「おいしいね」と語りかけながら食事をしましょう。

