



寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。今回は幼児食(1~5歳の食事)のポイントをご紹介します。無理に卒乳させることはなく、お子さんが欲しがった時は食事の後におっばいを飲ませてあげると良いでしょう。

🍴 幼児食・前期 (1・2歳)

1歳 離乳食完了期と重なる時期です。食べたいという意欲を尊重してあげましょう。

形態・硬さ：手づかみしやすく、前歯で噛み切れる・奥歯で潰せる程度の硬さが目安です。

味付け：薄味が基本です。味のバリエーションを広げていけると良いでしょう。

マヨネーズやケチャップ・粉チーズ等にも挑戦してみましょう。

2歳 自我が芽生え、自己主張がはっきりとしてくる時期です。

形態・硬さ：徐々にスプーンやフォークが使えるようになるので、ひとくち大に切ったり、スプーンですくいやすくすると良いでしょう。奥歯ですり潰せる程度の硬さが目安です。

味付け：ウスターソースやしょうが等も食べるようになります。

🍴 幼児食・後期 (3・4・5歳) 好き嫌いがはっきりしてきて個人差が出てくる時期です。

形態・硬さ：材料の硬さは大人より少し柔らかい程度が目安です。

味付け：甘さ・塩味・うま味のほかに酸味にも挑戦し、少し刺激がある香辛料も

少量ずつ使って食べられるようにしていきましょう。

にんにく・マスタード・カレー粉なども隠し味に使えます。

🍴 よくある質問



バランスのいい食事ってどんな食事？

主食+主菜+副菜がそろった食事のことをいいます。毎食準備することは難しいかもしれませんが、1日や1週間など一定期間でみたときに食事のバランスが整っているか確認してみましょう。



好き嫌が多いのですが・・・。

幼児食前期の頃は食べ物の好き嫌いも自己主張や自我の表れである証拠です。無理じいはせずに食卓に繰り返し登場させ、一緒に食卓を囲むことができる時にはおいしそうに食べているところを見せることも大切です。幼児食後期になってくると大抵のものが食べられるようになってきますが、好みもあります。子どもの気持ちを大切にしながら、嫌いなものがでた時には声をかけたり、食べられた時はたくさん褒めると良いでしょう。



食が細くて心配です。

食べる量には個人差があります。生活や食事のリズムが整っていて、機嫌もよく、よく動いているなら無理じいは禁物です。1回の食事量は少なめでもおやつを含め、1日を通してバランスよく摂れているか確認してみましょう。

出典：これで安心幼児食大辞典