

からだも心も 大きく成長する3歳児



3歳児は毎日の体験からたくさんの情報を吸収して、生活習慣の基礎を作ります。脳細胞をはじめ、からだの細胞ひとつひとつがすくすく成長していくように、いっぱい動いて楽しく遊べるように、今一度お子さんの食事と生活を振り返ってみてください。

1日分の食品の目安量

成長と活動には
これだけ必要

生活リズム (例)

食品の種類		目安の量	
1群	乳製品	牛乳400cc	
	卵	Mサイズ1個(50g)	
2群	魚	鮭30g(1/3切)	
	肉	豚肉25g	
	大豆製品	豆腐40g	
3群	緑黄色野菜	80g	ウラを見てね!
	淡色野菜	90g	
	いも	じゃがいも50g(中半分)	
	果物	80kcal分 例:みかん2個(中)	
	きのこ	えのきたけ など10g	
	海藻	わかめ など10g	
4群	穀類(主食)	ご飯80g×3	
	砂糖	10g(大さじ1)	
	油	6g	
	塩分	3.5g未満	

これだけ食べるためには...

時間帯	
0	
...	
5	
6	
7	起床
8	朝食
9	
10	
11	
12	昼食
13	
14	
15	牛乳又は無糖ヨーグルト+果物
16	
17	
18	夕食
19	
20	牛乳
21	就寝
22	
...	

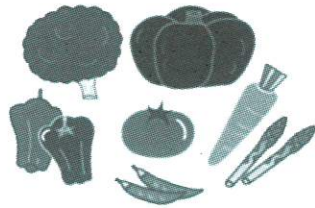
必要な栄養をしっかりとるためには

- 朝起きる時間、夜寝る時間、そして3回の食事時間を決め、生活リズムを整えましょう。
- 特に朝ごはんは1日のスタートを脳に知らせる“スイッチ”です。必ず食べましょう。朝ごはんを食べないと前日の夕食から翌日の昼食(18時間前後)までからだは栄養不足のままです。
- 「1日分の食品の目安量」を参考に、偏りのないように食品を選びましょう。
- 目安量を3食でとりきれないときには、補食(乳製品・果物等)を組み合わせるのもいいでしょう。
- 甘い食品を自由にとっているとエネルギーのとり過ぎだけでなく、新しい味を覚える味覚の育ちにもよくない影響があります。“肥満”や“極端な偏食”は将来の生活習慣病へつながる要素です。

なぜ、野菜を食べなくてはいけないのでしょうか？

3歳児の1日分の野菜の目安量

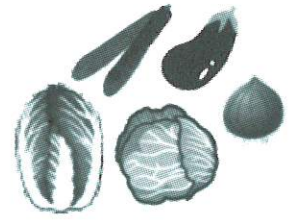
緑黄色野菜



80g

大人の
片手に
1杯分

淡色野菜



90g

大人の
片手に
1杯分

どうして
こんなに
必要なの？

それは！

子どもの身体が盛んに成長と発達を繰り返しているからです。からだの細胞が大きくなり、数を増やすには、**ビタミンA**や**葉酸**といった野菜の成分が必要です。

でも「野菜が嫌い」というお子さん・・・

まだ、食べられるようになっていない

のかもしれませんがよ

子どもの好き嫌いは
記憶力や脳の発達によって
変わっていきます。
少しずつでも食べられるように
あきらめないで
応援してあげてください。

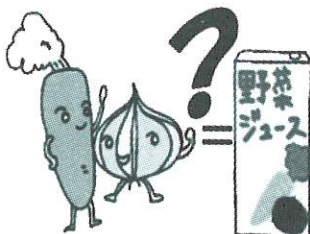


「野菜はきれい」と
決めつけないで、
食べる経験を積み重ね
挑戦していきましょう。

まずは小さなひと口から！
食べられる野菜から！
無理強いはいしないで！
ほめるのも忘れずに！



★野菜ジュースは野菜の代わりではありません★



野菜ジュースは、加工の過程でビタミンや食物繊維の一部の成分が失われるため野菜の代わりとして十分であるとは言えません。また、野菜ジュースを飲むだけでは、噛むこと、唾液を出すこともありません。みじん切りにしたり、ミキサーにかけたり、形をなくして料理に加えてでも、野菜の成分全部を食べさせてあげてください。