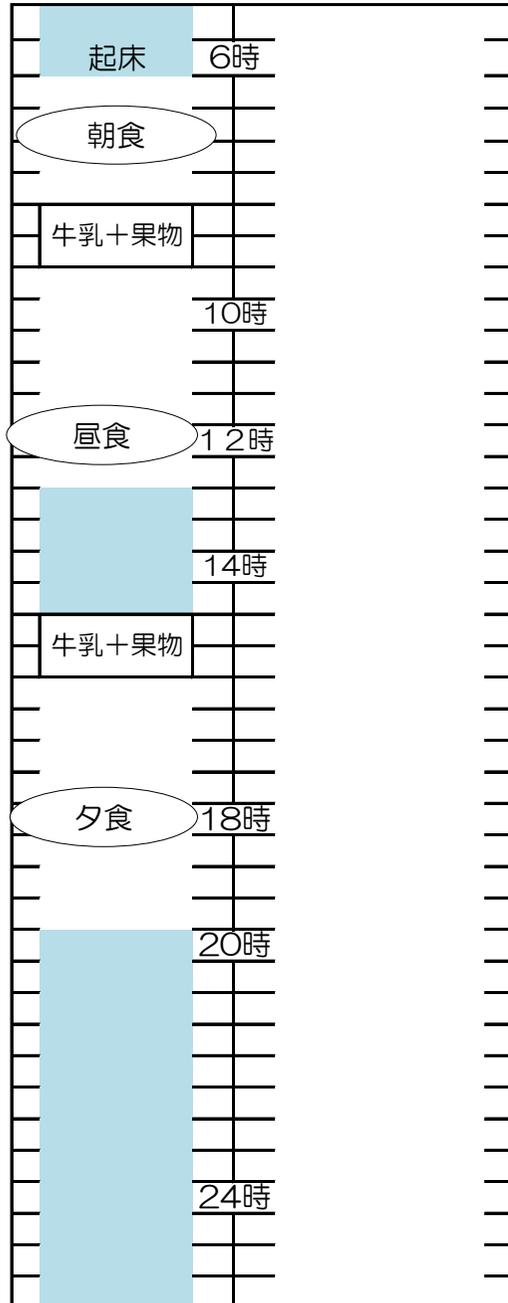


1歳半～2歳にかけて

生活リズム表
(生活リズム例)



幼児食のスタートです 朝食・昼食・夕食+間食になります

目安量(1日分)

ごはん	80g×3回
野菜・いも類	180g
海草	2g
果物	100g
肉	20g
魚	20g
卵	50g(1個)
大豆・大豆製品	50g
乳製品・牛乳	300g

ポイント

- 胃の大きさが大人の1/4程度です。一度にたくさん食べられないので、間食が必要になります
間食はお菓子やジュースではなく、果物や乳製品、小さなおにぎりなどおすすめします
- スプーンやフォークになれる時期ですが、1歳代はまだ手づかみが多い時期です
- 歯は16本ぐらいいはえてきました
歯の噛む面が小さく、大人と同じ食事を食べることはまだ難しいです。
肉はミンチで十分です。生野菜は噛むのに難しいので、葉物野菜は柔らかく煮て食べさせるようにします

栄養士からの
アドバイス

- 野菜は、色の濃い野菜と淡い野菜と組み合わせ毎食食べるように
- 1日に食べる果物の目安量は、100g程度
バナナ1本かりんご1/3個程度
- 果汁100%ジュース、飲むヨーグルトなど飲むと血糖値が下がるまで時間がかかり、いつまでもお腹が空かなくなるので気をつける
- 自分でやってみようという欲求が強くなる時期
やる気を尊重して、やりたいようにさせる
- 大人と一緒に楽しく食事をする事で覚える

●できれば、消化がよいように19時まで食べさせる

●生活リズム例、食品量は目安です。
何かあれば個別に、相談してください

子育て支援課
092-942-1515

1日の目安食事量（1歳半から2歳に向けて）



さかな 20g
肉 20g
豆腐 40g
卵 1個

緑黄色野菜
60g



淡色野菜
いも120g

◎子ども茶碗に1杯程度
(80g)

◎ゆでうどん 1/2玉
(100g)

◎食パン（6枚切り）3/4枚



りんご
100g

◎ 海草2g・・・板のり1枚

◎ 牛乳・・・300cc
子ども用コップ7分目×3杯