the kindest

幼児食講座

目次

01 幼児食とは

- 幼児食ってなんだろう
- 幼児食の役割
- 離乳食と大人食の違い
- 離乳食で制限していたものを解禁していく！
- これはあげてもいいの？
- 幼児食の切り替え時期
- 塩分に気をつけよう
- 外食・中食のメリットとデメリット
- キッズフードなども賢く使おう

02 幼児期の好き嫌いについて

- まず知っておいてほしいこと…
- 幼児期の好き嫌いの理由
- 好き嫌いと、偏食は違います！
- 「偏食は絶対にだめ」という考え方を見直す
- 好き嫌いの対処法

03 食事のお悩み解決！

- 少食
- だらだら食べ
- 食べ過ぎる

04 おやつについて

- おやつはあくまで「補食」
- 砂糖をたくさんとると虫歯になる？
- 果物について
- おやつの際に、摂りたいのはカルシウム
- カルシウムの吸収率
- 幼児期おすすめおやつ
- おやつまとめ

05 よくある質問

- 朝ごはんを食べてくれません
- お箸はいつから使ったらいいですか？
- 自分で食べてくれない
- 最後に先生より

01

幼児食とは

幼児食ってなんだろう
→離乳食と大人食の橋渡し

幼児食の役割

- [x] 食の自立を促す
- [x] 食べる意欲を育てる
- [x] 食事の楽しさ、大切さを伝える
- [x] 味覚を育てる
- [x] 噛む力を育てる

離乳食と大人食の違い

- 食べ物の柔らかさ
- 大きさ
- 濃度（塩味、甘さ、脂肪の量）
- 制限のある食材

離乳食で制限していたものを解禁していく！

ちまたの「○○歳からOK」という食材は、
明確なガイドラインや基準は存在しない。

ただし硬い豆類（節分の豆など）、
ナッツ類は5歳以下はNG
（ミニトマト、ぶどうなどは４等分に切る）

これはあげてもいいの？

- [x] **硬い豆（節分の豆とか）、ナッツ**

5歳以下はNG

- [x] **誤えんや窒息の可能性があるもの**

・もち
・こんにゃくゼリー
・マシュマロ
・キャンディチーズなど

3歳未満は与えない

- [x] **かみきりにくいもの**

・たこ
・いか
・貝類

離乳期からあげてる人も。
新鮮なものを加熱して、少しずつ与えてOK
ただし噛みきれない場合があるので、小さく切る

- [x] **食中毒の心配があるもの**

・生卵
・刺身　など

日本食品衛生協会は**2歳以下の乳幼児NG**としている
刺身は医学的に推奨された年齢なし

- [x] **調味料、ハーブ、スパイスハーブ**

香辛や生のハーブ類は、下痢などの
原因となる可能性があるため、
子どもの料理に使用する時期は**5歳以降が目安**
スパイスは幼児食になったら赦して構わない
ただし、ガラムマサラのような刺激のあるものは
無理してあげる必要なし

- [x] **ハム、ソーセージ**

塩分や脂質が多く含まれているため、
この時期には摂らなくても良い食品

- [x] **カップ麺**

1歳6カ月以降が目安。塩分や脂質が多く含まれている
ため、この時期には摂らなくても良い食品

- [x] **そば**

1歳半前に食べても構わない
ただアレルギーの心配はある

- [x] **生の野菜・生のくだもの**

新鮮なものを、よく洗って与える

幼児食の切り替え時期

①離乳完了期の硬さが食べられる。
　または、第一乳臼歯が生え始めた

②栄養の大半を１日３回の食事＋１~2回の補食で取れる
→少しずつ離乳完了期から幼児食へ切り替えていく

塩分に気をつけよう

幼児の塩分摂取量の調査と塩分摂取に影響する食環境要因の解析
→食事内容だけでなく「食習慣」が影響する

例えば、主食・主菜・副菜が揃わない食習慣(昼食のめん類など)と塩分摂取が増える。
ナトリウム排出効果のあるカリウムを多く含む果物・芋類を毎日食べるとよい。



外食・中食のメリットとデメリット

外食・中食のメリット

外食はお母さんの普段食べ慣れた味以外の、**新しい味を試す・知ることができる**貴重なチャンス。
料理を作る時間、後片付けの時間が省ける分、
子どもとさもんと向き合って食事をする時間をつくることができる。

外食・中食のデメリット

・塩分・脂肪分
・食の安全の観点から

外食のポイント

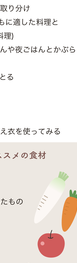
・行きつけのレストランを作る
・汁物は水で薄める
・大人が選んだものの中から選ぶ
　丼、ラーメンは塩分が特に多い
　塩分排出効果のあるカリウムが含まれるものを
　オーダーする
・できる限り、大人食からの取り分け
　(キッズメニューは、子どもに適した料理と
　いうより子どもが好きな料理)
・25品目を1日の中で朝ごはんや夜ごはんとかぶらないものに調整する
・ブッフェの一回目は大人がとる

中食のポイント

・煮汁を捨てる、洗う
・塩味が強いお総菜には、あえ衣を使ってみる

中食に"あえ衣"としてオススメの食材

・大根おろし
・にんじんすりおろし
・玉ねぎすりおろしを加熱したもの
・りんごすりおろし
・山芋すりおろし
・蒸し野菜・とうもろこし
・アボカド
・昆布
・海苔
・カッテージチーズ
・しらす
・ツナ
・納豆
・豆腐
・ヨーグルト
・かつおぶし



キッズフードなども賢く使おう



塩分量も考えられて作られているカインデストのキッズフードは、主食や麺に合わせるだけで一品ができるので忙しい時にも便利です。

