

子どもの食事

食べることは、子どもの体と心の成長のもとになります。
子ども時代の食事は、将来の健康にもつながります。

家庭で気をつけたいこと

- 一緒に食事を楽しみましょう。
- 1日の中で食事のリズムを作りましょう。
たっぷり遊んで規則的な食事のリズムを。
- 子どもの「やりたい」「できた」を大切にしましょう。
- おやつをうまくとりいれましょう。



おやつのメリット

- ・3回の食事ですとれる栄養を補う。
- ・気分を変えたり、気持ちを安定させる。
- ・よい習慣づくりにつながる。



時間と量を決めよう
1～2歳は午前午後1回ずつ
3～5歳は午後1回程度に

- 糖分の取り過ぎに注意しましょう。



コーラやジュースなどの飲料には砂糖がたくさん含まれています。
(例 コーラやサイダー(350ml)にはステックシュガー7本分の砂糖が含まれています!)

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、
いも、野菜を使ったおやつや、果物などが
美味しいおやつです。



- 塩分は控えめにしましょう。

離乳食のころから薄味にしましょう。塩分を取り過ぎると、食べ物の味が分かりにくくなったり、将来の生活習慣病につながります。

子育て情報 vol.3

子どもが元気に育つための生活習慣



子どもが元気に育つために、
乳幼児期から生活習慣を
整えることが大切です。

生活習慣を整えるリズムの中心に
なるのが、睡眠・食事・遊びです。



みらいJr.の活動の様子



NPO法人みらい

多文化親子サポート事業 みらいJr.

fb.me/mirai.chiryu

MIRAI Jr.は0才から6才のお子さんとママ/パパが気軽に集まれるサロンです。

子どもの睡眠

こんなとき、お子さんは睡眠不足かもしれません。
生活習慣を見直してみましよう。

- ☑ 朝8時よりあとに起きる。
- ☑ 朝いつも自分で起きない。
- ☑ 朝ごはんをいつも食べない。
- ☑ 午前中、元気がない。
- ☑ 昼間に、毎日ねむくなる。(6才ごろから)
- ☑ 寝る時間が毎日ばらばらで2時間以上ずれる。
- ☑ 夜10時よりおそく寝る。
- ☑ 寝つきがいつも悪い。



子どもに必要な睡眠時間の目安

- 3か月から3歳: 12~14時間
- 4歳から5歳: 11~13時間
- 6歳から12歳: 10~11時間
- 13歳から17歳: 8.5時間から9時間



家庭で気をつけたいこと



- 朝、目が覚めたら、カーテンを開けましよう。
お日さまを浴びると、体の中の時計がリセットされます。



- 毎日しっかり朝ごはんを食べましよう。
朝ごはんを食べるとおなかの時計が動き始め、目がしっかり覚めます。



- 昼間は、たっぷり遊ばせましよう。



- お昼寝も3時半には起こしましよう。
- 寝る30分前までには部屋をすこし暗くしましよう。

- 決まった時間に寝ることを、親子の約束にしましよう。「おやすみなさい」の儀式も、寝つきをよくします。
例えば、小学6年生までは、寝る前に絵本を読んであげることをおすすめします。

