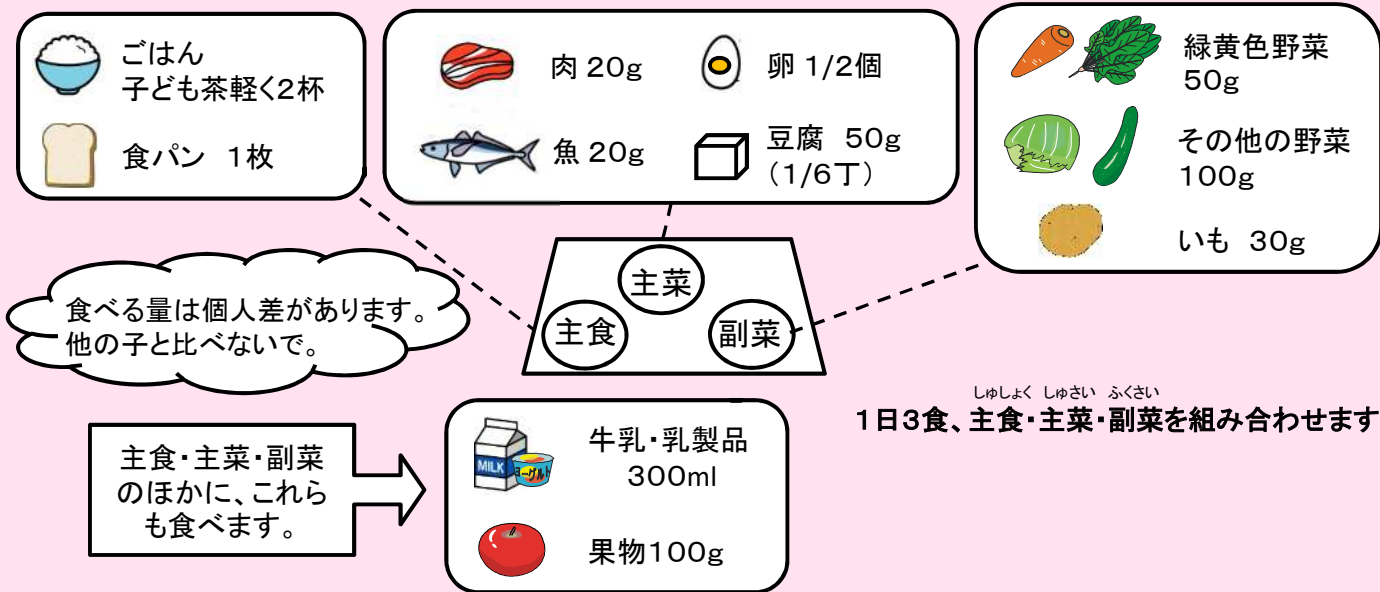


# 1歳半頃の食事

## 1日にとりたい食品の目安量



## おやつ(間食)は食事の不足を補うものを

3度の食事だけでは必要量がとれません。  
おやつはお菓子ではなく、軽い食事にして、不足を補えるようにしましょう。  
食事に差し支えないよう、時間や量にも気を付けましょう。



味の濃いお菓子やジュースはなるべく控えましょう。  
市販のお菓子の場合は、栄養成分表示等を確認し、量に注意しましょう。

## 食事で気を付けたいポイント



①家族と一緒に食べましょう。  
いろいろな料理に興味を持ち、大人の真似をしてマナーも学んでいきます。

②早寝早起きで生活リズムを整えましょう。  
外遊びで体を動かし、しっかりおなかを空かせましょう。



③パサパサ、ボソボソするもの(生野菜、葉もの、ひき肉以外の肉など)は苦手です。水分やトロミを加えるなど、調理の工夫も必要です。

### 食事量が多いとき…

- ・早食い、丸呑みしていませんか？

### 食事量が少ないとき…

- ・食事のときにおなかが空く生活リズムになっていませんか？
- ・いつも同じメニューになっていませんか？

### 避けたい食品

- ・生もの・味の濃いもの
- ・ピーナツなど誤嚥しやすいもの
- ・こんにゃくゼリーなど、 のどに詰まりやすいもの