

# 子どものごはん

子どもにとって大切な毎日の「食」。でも好き嫌いや遊び食べといった悩みを抱えるママやパパは多いのでは？

1〜2歳ごろから特に多くなるお悩みを中心に、今回から管理栄養士の太田百合子先生にアドバイスをいただきます。初回は子どもの栄養の考え方、次回からはお悩みごとに、ヒントや成長後も使える工夫を教えてください。

## 乳幼児期は成長するための栄養が大事

お母さんのお腹の中ですでおっぱいやミルクを飲む方法身につけている赤ちゃんは、生まれてすぐは昼夜問わず飲み続け、すくすく成長します。栄養の成分は消化吸収しやすいので「胃もたれ」は気にせず、欲しいときに欲しがらだけ飲ませます。お腹が満たされれば満足

してそのまま寝たり、遊ぶエネルギーに変わります。その後赤ちゃんの成長には、おっぱいやミルクだけでは栄養素が不足してくるので、5〜6カ月ごろに離乳食を開始します。内臓機能は固形物を消化吸収できるように変化しています。

1歳半ごろに離乳食を完了すると大人とほぼ同じものが食べられるようになりますが、塩分や油脂の多いものは消化するのに負担がかかります。食べられないものが意外に多いので「幼児食」という少し特別な考え方が必要です。

30代女性と比較すると幼児期に必要なエネルギーは約半分、カルシウムや鉄になると60〜90%になります。体が小さいわりに多くの栄養素を必要とするので、食事内容はバランスを考えて1日3回の食事とおやつを組み合わせることが大切になっていきます。

## 発達に合わせた食事を用意する

子どもが自らの力で食べられるようにしていくためには発達に合わせた食事が必要です。舌を動かして発音がアーやウーなどからママやダダのように変化していくのは、口の中の機能が発達しているとも言えます。さらに7カ月ごろから歯が生え始め、上下生えそろうとかじりともすることもできるようになります。3歳頃になると奥歯も生えそろう、大人と同じ食事が食べられるようになりますので、歯の本数や刻々と変わる発達に合わせて、食べ物の形態や食事内容を調整していきます。

子どもの成長とともに食事を考えたり用意するのは大変ですが、楽に考えられるコツを次回から紹介させていただきますので、参考にしてください。



今回は「食の悩みを解消する5つの方法」の予定です。お楽しみに!



\* PROFILE \*  
おた かりこ  
太田 百合子

管理栄養士。東京「こどもの城」小児保健クリニックを経て、大学などの非常勤講師、指導者・保護者向け講習会の講師、NHK「すくすく子育て」や育児雑誌などの監修を務める。日本小児保健協会栄養委員会、東京都小児保健協会理事、日本小児連絡協議会栄養委員、日本食育学会代議員。