

## 2歳頃の食生活

2歳・2歳6か月児歯科健診資料

### ☆食事の内容(例)とリズム

～主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう～



\*食事・おやつの量は身長体重曲線(母子手帳に記載)などを見て調整しましょう。

- 主食:エネルギー源  
ごはん・パン・めん類
- 主菜:体をつくる血や筋肉のもと  
肉・魚・卵・大豆製品
- 副菜:体の調子を整える  
野菜類・海藻類
- ※汁物:うす味で1日1～2杯程度まで

- ☆野菜は温野菜にしたり、汁物に入れたりすると量とりやすくなります！
- ☆トマトやブロッコリーなど「切っただけ」「茹でただけ」で食べられる野菜を常備しておくと便利！  
(ミニトマトは窒息防止のため、切ってから食べさせましょう)
- ☆主菜の付け合わせは野菜をたっぷりと！
- ☆カット野菜も上手に活用することで調理の時短に！

### 食生活の注意点

- **朝ごはんを必ず食べさせましょう！**  
朝ごはんを食べることにより体温や血糖値が上昇し、脳が活発に働き始めます。  
朝食をとらないと、集中力が欠けたり遊びの意欲もわきません。早寝早起きを習慣づけ、しっかり食べるリズムをつくっていきましょう。
- **野菜は生活習慣病予防の強い見方です！**  
好き嫌いがでてきて野菜を食べないというお子さんが多いですが野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み生活習慣病を予防する役割を担っています。少量でも食べさせるように声かけしましょう。
- **2歳後半からお箸の練習を始めましょう！**  
指先を使った細やかな動作も上手になってくる時期です。
- **空腹はなによりの「ごちそう」です！**  
いっぱい遊んでおなかをすかせて食事の時間を迎えましょう。  
おやつの食べさせすぎでもご飯が食べられなくなります。おやつは時間と量を決めて食べさせましょう。

