

2歳児

どの時間にどの位食べる？

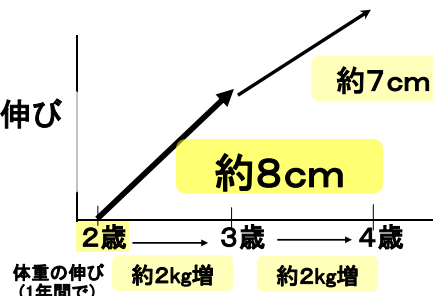
○ は200ccを表わす ● 食事 ○ 牛乳

回数	時間	量(cc)
	6:00 起床	
1	7:00 食事+牛乳	●
2	9:30 間食 牛乳+果物	○
	遊び・散歩	
3	12:00 食事	●
	睡眠	
4	15:00 間食 牛乳+果物	○
	遊び・散歩	
5	18:00 食事	●
	20:00 睡眠	

3回+2回の間食を食べないと間に合わない

身長が伸びて、筋肉がついてくる時期

この時期の身長の伸び
(1年間で)



	年齢	2歳	3歳	4歳
発達	視力	0.4	0.6	0.8
	太ももの筋肉	ジャンプ ボールをける	片足とび 三輪車こぎ	スキップ つなわたり

運動神経の発達ピーク

1 脳

こどもは、快の気持ちで食事をしたい！

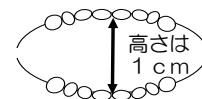
この頃になると、脳(五感)で「食いたい(快)、食べたくない(不快)」でしっかり判断します

お母さんの戦略が必要です！

- ① お腹が空いていますか？
- ② 食品の見た目、におい、口あたり、柔らかさは、食べやすいですか？

2 □

噛む力を獲得したい時期 歯は16本
(噛む力は体重に比例します。まだ大人の1/5程度。)



歯の状態に合わせて肉や野菜の切り方や柔らかさを工夫します。

3 胃

胃(お腹)の大きさは
300~350cc
(大人の1/4)

4 すい臓 (すい臓の力)

糖質の消化酵素は
まだ、大人の70%
(甘い物がたくさん入ると血糖は上がったまま。お腹が空きません)

身長 85~88cm 体重11~12kg

エネルギー 1100~1200Kcal

身長や筋肉のためにほしい栄養は何でしょう？

【たんぱく質】 + 【カルシウム】 + 【ビタミンD】

牛乳 卵 魚 肉 豆腐

牛乳 小魚 豆腐

太陽の光 外気浴
【外遊び】

	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム
エネルギー配分	13%	25~30%	60%	-
1日必要量	40g	33g	180g	400mg
牛乳 300cc	10g	11g	14g	330mg
牛乳以外 食品	30g	22g	170g	160mg

母乳・
フォローアップでは
身長や筋肉をつくる材料が
足りないよ

野菜の中に含まれるビタミンAや葉酸は成長するのに必要です！
細胞を作ったり増やしたりします。皮膚や粘膜を丈夫にします。

★
何をどれだけ食べたら
よいのでしょうか？

一日の目安量	たんぱく質食品（カルシウム食品）					野菜		芋	海藻	きのこ類	エネルギー源			果物
	乳製品	卵	魚	肉	大豆製品	緑黄色	淡色				穀類	調味料		
牛乳	全卵	鮭 まぐろ (サーモン) さんま さば (缶詰)	豚肉 鶏肉	豆腐	ほうれん 草 人参 トマト アボカド	キャベツ かぶ 大根 玉ねぎ	じゃが 芋 さつまい も 里芋			ごはん	バター 食物油	砂糖	りんご	
300	50 (1個)	25 (小1/2 切)	25 (小1/2 切)	50 (1/8丁)	20 × 3回	25 × 3回	50	5	10	100 × 3回	9 (小さじ2)	5	100	