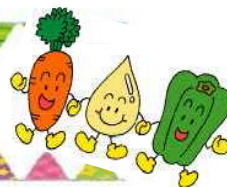


少食が心配



食事量は個人差が大きいです。極端に食べる量が少ない場合は注意が必要ながあります。

少食の原因となる生活習慣がないか見直してみましょう。

体を動かしておなかをすかせる



家でテレビを見たりゲームをしていると、体を動かすことも少なくなります。また間食も多くなってしまいがち。日中は外遊びなどで体を動かしましょう。

生活リズムをととのえる

寝る時間が遅いと起きる時間も遅くなり、朝ごはんの時間が十分にとれず、1日3回の食事が食べられなくなります。

早寝早起きで生活リズムをととのえましょう



間食の量や時間に注意する



お菓子や水やお茶以外の甘い飲み物をとることで、食事の時間におなかがすいていなかったり、好きなものだけを食べるようになります。食事に影響がない時間に、量にも注意してとりましょう。

間食には乳製品、果物、芋類などがおすすめです。単品よりも組み合わせて、1日100~200kcalを目安にあげましょう。

例えば…

バナナ(半分)とヨーグルト(小1個)



おにぎり(1個)とお茶



じゃがバター(半分)と牛乳(子ども用カップ1杯)



やさしから食べよう!
1日350gを目安に



ラムネやチョコレート、スナック菓子のようなお子さんが好むお菓子は少量でも食事量に影響することがあります。間食は「補食」と考えるようにしましょう。



お子さんの発育状況を確認しましょう

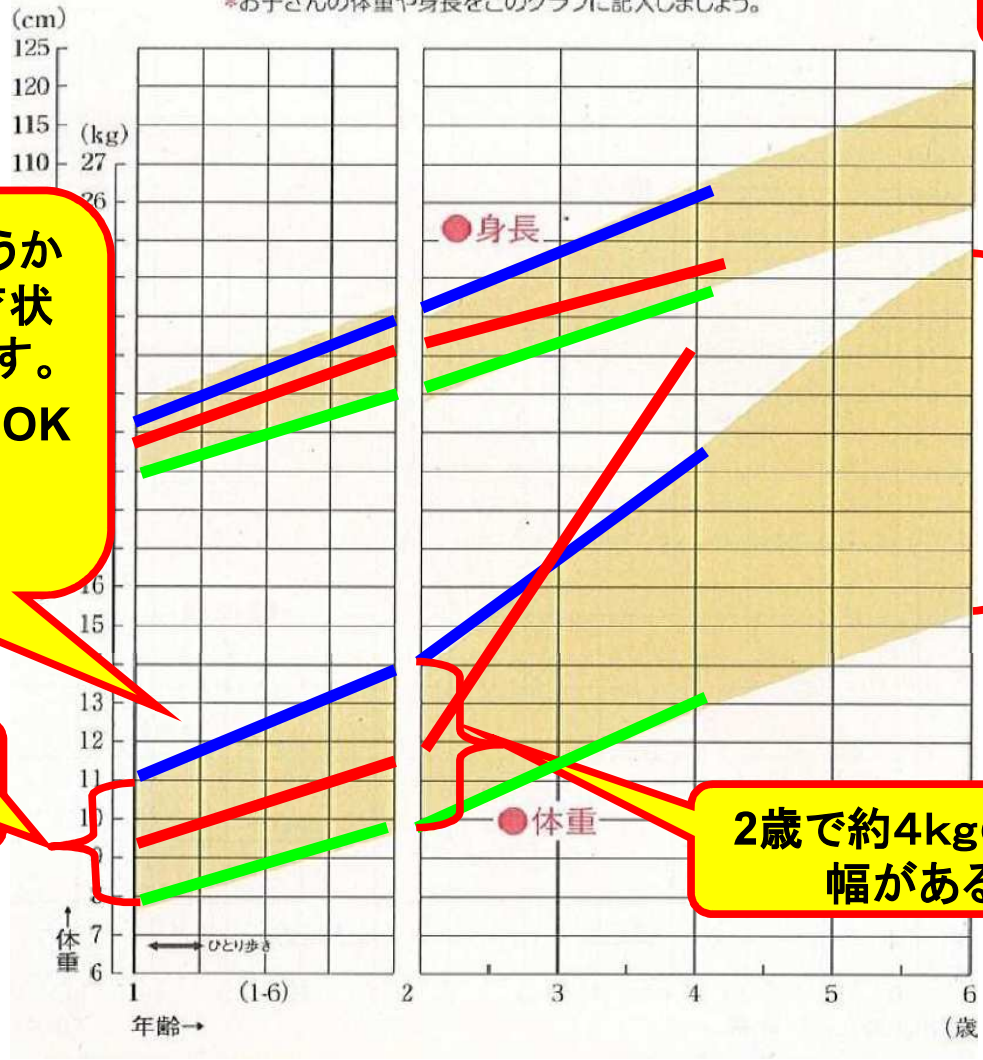
身長と体重が発育曲線に沿って増加している場合は問題ありません。

男の子



幼児身体発育曲線
(平成22年調査)

*お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



食事量が適量かどうかの判断は、発育状況を参考にします。
青と緑のパターンはOK
赤は要注意

1歳で約3kgの幅がある

2歳で約4kgの幅がある

6歳で約10kgの幅がある