

# 育児ふれあいサロン いけ☆キッズだよ!

## 第147回『幼児食のおはなし』

～家族みんなで食べられる幼児食～



- ♪ 講師 田中 辰子管理栄養士
- ♪ 日時: 2018年5月19日(土) 14:30~16:00
- ♪ 場所: 池田病院 第二別館2階
- ♪ 参加者: 4組 子ども5名 (0歳…1名、1歳…2名、2歳…2名、3歳…1名、4歳…1名)

### 内容

#### ●幼児食前期は、食の基礎をつくる大切な時期。

生後5~6ヶ月頃から約1年半をかけて、赤ちゃんは「飲む」「食べ物を口に取り込む」「塊をつぶす」「のみ込む」などの機能を学び発達させていきます。食べる経験を増やすことが大切です。

#### ●歯の生え方に合わせて少しずつ大人の食事へ

3歳頃までに20本の乳歯が生えそろう奥歯でのかみ合わせが安定する為大人の食事に近い食事にも可能になりますが、歯の生える時期は個人差があります。

#### ●子どもは、体重1kg当たり、大人より2~3倍のエネルギーや栄養素が必要です。「主食・主菜・副菜・汁物」そろえて、バランスの良い食事を。

★子どもの味覚の窓は狭いです!美味しいと思えるには『環境づくり』も大切です!

無理強いをせず、食べたいと思う意欲・興味をもたせてあげましょう。

★『かみかみ』『もぐもぐ』は食材によって異なります。子どもに合った食材の調理方法を工夫しながら、旬の野菜や食品を家族みんなで食べ、食事の楽しさや大切さを伝えていきましょう!



熱心に受講頂きました



田中 辰子管理栄養士

### 参加者のお声

- ・具体的な子どもの量が知れて分かりやすかった。
- ・子供の嫌という事も成長だからそれを聞き流しつつ楽しく興味づけられるように聞けて良かった。



託児の様子

#### 6月のご案内

##### 「お口の発達のおはなし」

～ハミガキのポイントの実践～

講師: 歯科衛生士 遠矢政子先生

日時: 2018年6月23日(土)

時間: 14時30分~16時00分

対象年齢: 0歳~1歳



#### 7月のご案内 「親子クッキング」

講師: 管理栄養士 富宿みずえ

日時: 2018年7月28日(土)

時間: 13時30分~16時00分

場所: 未定

募集人数: 8組 参加費無料 要予約

持ってくるもの: エプロン・三角巾・お飲み物



会場は池田病院第2別館

参加費無料・要予約です。

託児受付はチックタック童

夢館 受付 14:10~

お誘い合わせうえ、どうぞ

参加ください。

ご予約やお問い合わせは、

チックタック童夢館

<099-255-3737>まで

お気軽にお電話ください。

