

お役立ち情報



幼児期の食生活

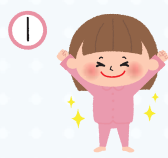


楽しく食べる子どもに育つように



《 生活リズムを整えよう 》

▶ 1日の始まりは早起きと朝ごはん



▶ 元気に体を動かしてお腹の空く生活を



▶ 夜は早めに電気を消してぐっすり眠ろう



《 食事の量とバランス 》

▶ 1日の食事の目安量は、

1～2歳ごろ

大人の半分くらい

3～5歳ごろ

大人の2/3くらい



▶ 主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質)・副菜(ビタミン・ミネラル)をそろえよう

主食



主菜



副菜



▶ 味付けはうす味に



— 広 告 —



とまこまい歯科クリニック
TOMAKOMAI Dental Clinic

マタニティ歯科、小児の歯並びが
気になれば当院に！



こどもはならびクリニック
Child Orthodontic Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:40～12:20	●	●	●	—	●	●	—
14:00～17:00	●	●	●	—	●	●	—

※2022年8月16日より診療時間を変更になりました。
※木曜・日曜・祝日はお休みです。

tel.0144-36-1118

住所 苫小牧市木場町1丁目5番6

JR苫小牧駅
徒歩 3分

《 好き嫌いがあるときは 》

- ▶ かみやすいかたさや大きさに調理する



- ▶ 食べられるメニューに少しずつ入れる



- ▶ 一口でも食べられたらたくさんほめる



- ▶ お腹を空かせて食事ができるよう、おやつや甘い飲み物の量と回数に注意する



《 おやつと飲み物 》

- ▶ おやつは食事で摂り切れない栄養を補うものです



- ▶ 時間と回数を決めましょう

1～2歳ごろ

午前1回、午後1回

3～5歳ごろ

午後1回



- ▶ 麦茶、お茶、水などの甘くない飲み物で水分補給する



《 食べ物に興味を持たせましょう 》

- ▶ 買い物に行ったり、野菜を収穫するなどの体験を



- ▶ 簡単な調理のお手伝いもさせてみましょう



はなぞの歯科医院



診療受付時間	月	火	水	木	金	土	祝
午前9:30～12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後2:00～ 6:30	○	○	○	○	○	×	×

日曜日・第2土曜日・祝日は休診です

駐車場有り 苫小牧市花園町2丁目12-21 **TEL0144-73-8214**