



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



- ▶ 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

8:40～12:00 ● ● ● — ● ● —

14:00～17:00 ● ● ● — ● ● —

※2022年8月16日より診療時間が変更になりました。

※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苫小牧市駅
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

L



《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

L



- ▶ 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



にんじん!

じゃがいも!

広告





はくちょう 歯科 医院

お子さまの矯正について

明るい未来に向けて今から取り組みましょう

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～13:00	●	●	●	—	●	●	—
14:00～17:45	●	●	●	—	●	※	—

※土曜日午後 最終受付 16:15 まで

マウスピースの装着と日々のトレーニングにより、筋機能や習慣を改善し、望ましい歯並びと発育を目指していきます。詳しくはHPをご覧ください▶



〒059-1261 苫小牧市ときわ町4丁目25-22 TEL 0144-84-8828