

子どもを守る、 パパとママの栄養学

連載
〈第4回〉



今月の講師

清水 亮
・青森県弘前市出身
・講師・修士(栄養学)
・管理栄養士・NST専門療法士
・青森糖尿病療養指導士



公立大学法人
青森県立保健大学

「1日3食で足りない分の
栄養は回数で補って。
嫌いなものものにチャレンジさせて、
心の栄養に。」

step 1 朝食、昼食、夕食で
足りない分は間食で。

体重は1/5~1/3でも、
エネルギーはママの
半分以上は必要！

母乳やミルクから離れて食事から栄養を摂るようになる1~2才。色々な食べ物に興味を持ち、味の好みははっきりとしてくる3~5才。これらの時期を幼児期と呼びますが、幼児期の栄養や食事はどんなことに気を付けたらよいのでしょうか？そのポイントについてお話ししたいと思います。



ご購入ください。

ふいふあ倶楽部②月号を

気になるコラムの続きは、

必要なエネルギーの目安は1~2才で6000~1000kcal

