

子育ての世代間 ギャップあるある～栄養編(幼児食)～

おじいちゃん・おばあちゃんが育児に関わる機会が増える一方で、昔と今では栄養に関する考え方に少し違いがあります。今回は幼児食の世代間ギャップについて、どんな違いがあるか見てみましょう。

おやつ



親

おばあちゃんの家に行くと、お菓子やジュースをたくさん食べてしまいます。その後のごはんをあまり食べてくれなかったりもして...

祖父母

お菓子好きさーねー
とても喜ぶからさー



うる
おばあちゃん

おやつは楽しみであり大切な栄養補給の時間でもあります。時間と量を調整することが必要です。食事との間隔を数時間空けるようにして、1日に1～2回とるといいですね。



栄養士

おすすめ おやつ

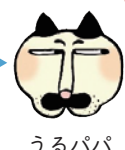


おやつ の ルール

- ☆栄養特に糖質が摂れるものをチョイス！
- ☆甘いものは、1日1回に！
- ☆食事に影響がないよう、量と時間を決める！

～だらだら食べない！
おやつも食事リズムを意識して～

刺身



親

おじいちゃんが釣った魚を刺身にしてくれるのですが、あげてもいいのでしょうか？

祖父母

新鮮だから、あげても大丈夫と思うけどね～？



うる
おばあちゃん

生の魚に明確な開始年齢はありませんが、消化機能が未熟であること、大人と比べ抵抗力が弱いことから、乳幼児期には食中毒のリスクが高い食品です。加熱してあげましょう。



栄養士

その他食事で気をつけたいこと

窒息や誤嚥がおこりやすい食品

- 丸くてつるっとしている食品(ミニトマト等)

対応

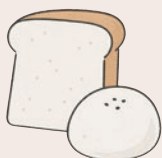
4等分にカットする。
調理してやわらかくする。



- 飲み込みづらい食品(もちやパン等)

対応

一口の量や大きさを調整
よく噛んでいるか、きちんと
飲み込んでいるか確認。



- 硬くて噛みにくい食材(豆やナッツ等)

対応

5歳以下の子どもには
食べさせない



事故を防ぐために、気をつけること

- 食事に集中できる環境を整える
テレビは消す、おもちゃは片づける
- 姿勢を良くし、食べることに集中
口の中に食べ物が入った状態で、走ったり、
寝転がらないようにする。
- 水を飲んで、のどを潤してから食べる
- 子どもに合わせた硬さや大きさに調整

パパ、ママ、おじいちゃん、
おばあちゃんも子どもへの思いは一緒。
よりよい食習慣と食事時間になるよう、
お互いに確認できるといいですね♪
次回は、世代間ギャップ(子育て編)となります。