

ダウン症のある幼児のための健康的な食事のヒント

幼児は胃袋が小さいながらも、体は成長していきます。また自立心も芽生えます。このことは、親にとって、特に食事時には、喜びでもあり、疲れを感じることもあるでしょう。この資料には、幼児のための健康的な食事のヒントをあげています。

すべての幼児のためのヒント

- **成長のために、幼児のお腹を健康的な食べ物で満たす。**親として、あなたの仕事は健康的な食事を提供することです。適量を決めるのは子どもです。
- **食事とおやつは毎日きまった時間に食べましょう。**これは、お子さんと家族の生活リズムを作っていくのに役立ちます。ダウン症のある人は、決まった生活リズムの中で成長します。早くから健康的な生活リズムをつけることをお勧めします。
- **家族と同じ食事を食べましょう。**こうすることで、ダウン症のある子どもの特別メニューではなく、これは新しい食べ物を試すきっかけになります。

健康的な食事のヒント

- **「3と2」のルールに従いましょう。**毎日、食事は3回、おやつは1～2回にしましょう。食事では3種類の食べ物、おやつでは毎回1～2種類を提供しましょう。
- **新しい食べ物や味、食感を体験させてあげましょう。**幼児はそれぞれ違ったペースで冒険します。食事の時間は、食べることと、食事時間の基本を学ぶ時間です。覚えておいてくださいー散らかるのは当たり前です。
- **加工されていない食品をできるだけ提供しましょう。**未加工の食品とは、元の状態からあまり、あるいはまったく変化していないことを意味します。

健康的な飲み物のヒント

- **1日を通じて、水分をよくとりましょう。**
- **甘い飲み物は与えないでください。**フルーツジュース（100%であっても）、ソーダ、チョコレートミルク、スポーツドリンクなどです。これらの飲み物には、たくさんの余計な砂糖が含まれているため、体重増加の原因になります。
- **1日に2～3回、カルシウム入りの食べ物や飲み物を出しましょう。**カルシウムは骨と歯を丈夫にするために必要です。カルシウムは牛乳やチーズ、プレーンヨーグルト、アーモンドミルク、ココナッツヨーグルトなどに含まれています。ただ、与えすぎは高カロリーになるので注意しましょう。

質問や不明な点がある場合は、誰に相談すればよいですか？

- **かかりつけの医師です。**食事や栄養に関する質問にお答えします。
- **管理栄養士です。**ダウン症プログラムへの予約は、617-643-8912 までお電話ください。または、www.eatright.org で地元の管理栄養士をオンラインで検索することもできます（米国の情報です）。

知っていましたか？

ダウン症のある人が必要とするカロリーはそうでない人より少ないです。それは、ダウン症のある人は代謝が遅いからです。このため幼児期から食習慣と運動習慣を身につけることは、健康的な体重を維持するために重要です。

健康的なお菓子と食品

以下は、健康的なスナックと食品の例です。

新しい食べ物を試してもらうためには、何度も何度も試してみることが大切です。新しい食べ物、食感、温度を好きになるには、何度も何度も試してみる必要があります。

加工されていない食品（米国の食文化です）

- 野菜・果物
- 豆類
- ナッツバター
- 全粒穀物とでんぷん類（オートミール、玄米、キヌア、大麦、じゃがいも、とうもろこし）
- 除脂肪タンパク質（プレーンヨーグルト、卵、鶏肉、七面鳥、豚肉、魚）



健康的なスナック（米国の食文化です）

- スライスした野菜とナッツ
- スライスしたフルーツと低脂肪チーズ
- ヨーグルトとフルーツ
- 全粒粉のクラッカーとフムス（ひよこ豆のディップ）

