

栄養相談ニュース

Vol.2



健康サポート薬局である大森薬局では

2021年から栄養士の無料栄養相談を毎月1~2回行っています。

相談内容の一例をご紹介します！

3才のお子様を持つお母様より

Q: 子供が偏食で困っています。幼稚園に通っている他の友達はお弁当を残さず食べるのに、うちの子は残してしまいます。食べられる野菜は人参、きゅうり、キャベツ、枝豆と限られていて、これらも味付けをすると食べません。お肉はから揚げにすれば食べられます。お菓子も甘いものは食べません。幼稚園に上がって食べられるものも少し増えましたが、栄養不足が心配で、フォローアップミルクを飲ませています。ただミルクの缶には3才までと書いてあって、飲ませても平気でしょうか？また時々、お昼ご飯を沢山食べることもあるのですが、その時は夕食は無理に食べさせなくても大丈夫でしょうか？

A: この時期のお子様の野菜嫌いは成長とともに徐々に克服されるので、まずは食べられる野菜を継続して摂ってください。一緒に調理をしたり、他の人が食べているところを見せたりもしてみましょ。フォローアップミルクは母乳や離乳食では不足する栄養素を補うために飲むもので、3才だから飲んではいけないといったものではありませんが、今後は少しずつ食事のバランスを整えていって、フォローアップミルクも卒業できるようにしていけると良いでしょう。また元々小食のようですので、お昼を沢山食べた日は、夕食を無理に食べさせることはありませんが、成長していくにつれてそれが食習慣として形成されてしまうと、生活習慣病になる恐れがあるため、注意が必要です。お子様の成長には個人差がありますので、成長曲線に沿って身長・体重が発達していれば、大きな問題はないと思います。ですから、周りとは比べたり気にしすぎることはありません。

その後も少しずつ食べられるものを増やしていったり、食習慣を改善できるように努力を続けていってほしいです。

ご相談は事前予約など不要です。

ご希望の方はお気軽にスタッフにお声がけください。