



3

おいしく食べてほしい～偏食の対応～



食事と健康のかかわりを理解し、
バランスのとれた食事づくりに努めましょう。

薄味を心がけ、子どもの発達に合わせているいろいろな食品や料理に慣れさせましょう。

幼児期は、睡眠、食事、遊びといった生活のメリハリをつけ、一生を通じての食事のリズムの基礎をつくる重要な時期です。

好奇心も旺盛になってくるので、食への興味や関心をもてるよう食べる意欲を大切にしましょう。

家族そろって楽しい雰囲気でも食べられるといいですね。



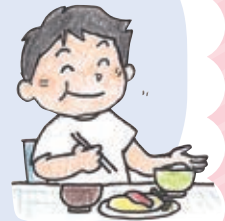
お腹すいた

体を動かして十分に遊び、空腹や食欲を感じ、食事を定期的にとる生活習慣を身に付けることが大切です。



食べたい!大好き

苦手とするものでも、見た目を変えて調理すると、食べられる場合があります。嫌いなものを無理に食べさせるのではなく、好きなものを増やしていきましょう。



頑張って食べられたね

家族と、和やかな食事を体験することにより、安心感や信頼感が生まれ、食への意欲につながります。

「これ、おいしいよ。」や「頑張って食べられたね。」などの言葉により自分から食べようとする気持ちが生れます。



楽しい!おいしい

幼児期から、一緒に料理したり自分で育てた野菜を食べたりすることで、食への関心が高まり、食材のおいしさにも気付くきっかけとなります。

