

ぱくぱく食べて元気もりもり♪

食事に関する悩み・・・

- *好き嫌い・偏食
- *小食
- *落ち着きがない



そんな時は・・・

ここに視点を置いてみましょう！

- *どんな栄養がとれているかを見て、長い目で見守る
- *完食できる量で成功体験を得られるようにする
- *食事環境を整える



調理方法で食べやすくする工夫もありますが、環境や生活の中からもアプローチすることができます！



食べる量もとれている栄養素も、1日ではなく1週間単位で見て大丈夫だよ！

食事環境をチェックしてみよう！

✓ 姿勢はどうか？

足が床に届いていないと、姿勢が安定せず踏ん張ることができません。踏ん張ることで噛む力が身につくので、足台などを使用しましょう。

✓ 時間を決めよう！

食事の時間は20～30分。集中できるように、テレビを消したりおもちゃを片づけて環境を整えましょう。

✓ 食べやすい食器を選ぼう☆

食器はある程度の重さがあり、ふちが直角に立ち上がっているものがすくいやすいです。スプーンやフォークは長すぎず握りやすいものを選びましょう。



鉛筆持ちに移行しやすく、お箸を持つことに繋がっていきます。

楽しく食事しよう！

食事をノルマにしたり、食事の時間が戦いになってしまったりすると、食に対して悪いイメージがついてしまいます。

親子で一緒に楽しくおいしく食べることが一番ですね♪



「食」に興味関心をもつきっかけづくり

- ✓ 一緒に食事のメニューを決めたり、食材の買い物に行ったりする。
- ✓ 野菜を洗う、切る、材料を混ぜるなどの簡単な作業を一緒にしたり、味見、盛り付けなどのお手伝いをお願いしたりして、食事づくりに関わる機会をつくる。



生活をトータルで見よう

✓ 遊ぼう♪寝よう！今日も元気かな？

子どもの成長には、食べるだけでなく、遊ぶことも寝ることも大切です。運動不足や睡眠不足になっていないか、生活全体を見てリズムを整えましょう。また、体調がよくないときも食欲が落ちるので、子どもの様子を観察しましょう。

✓ 間食も大切な食事のひとつ☆

食べるタイミングは食事に影響しないように2～3時間空け、時間と量を決めて規則的にあげるようにしましょう。欲しがって泣いたらあげるのではなく、ルールをしっかり決めておきましょう。



おやつ＝お菓子ではなく、栄養を補うための軽食と考えましょう。



さっぽろ子育て情報サイト&アプリ

- *ホーム→学ぶ・相談する→子ども(学ぶ)→**保育園の食育・レシピ集**
- *ホーム→学ぶ・相談する→子ども(相談する)→親子のためのスマイルアイデア→動画で伝えるスマイルアイデア→**「親子でかんたんクッキング♪」**

南区ホームページ

- *ホーム→健康・衛生→食育情報→食育の取組→**大人の食事からの取り分け離乳食**
- *ホーム→健康・衛生→食育情報→おすすめレシピ集1→**子どもが喜ぶ、おすすめレシピ**

保育園の食育・
レシピ集



動画で伝える
スマイルアイデア

