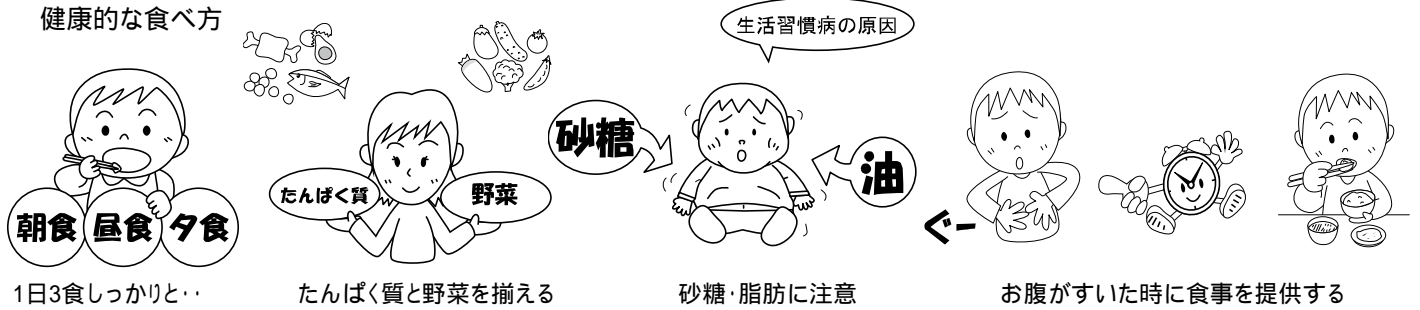


健康は食事で決まる

食事の摂り方と健康には大きな関連があります。幼児期は、健康的な生活を送るための基礎を身につける大切な時期です。

1 子どもに健康的な食事を提供するために、食の知識と技術を取得しましょう。

健康的な食べ方



健康的な食材の選び方



調理の技術

咀嚼・嚥下、消化機能が未発達な子どもに適した調理をしましょう。

固い食材の切り方

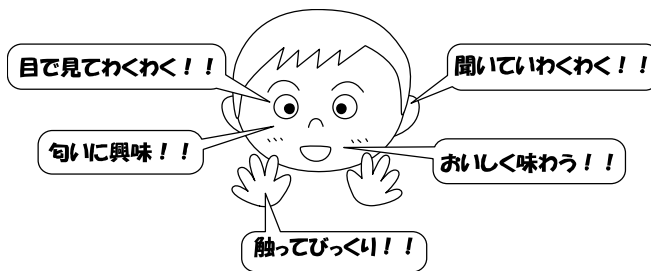
繊維を考慮して噛みやすいように切る

やわらかい食材の切り方

適量を噛み切れるように大きめに切る

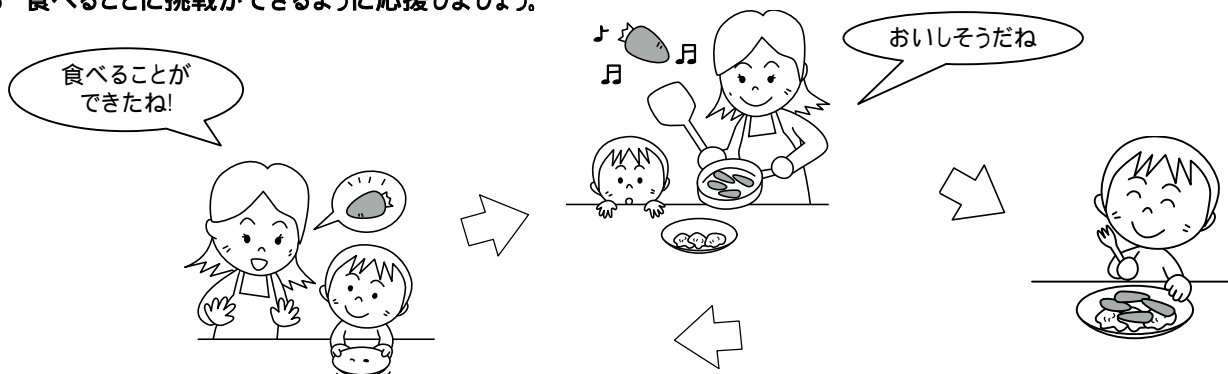


2 子どもと一緒に食を楽しみましょう。



- ・買い物に行く (見る)
- ・料理を手伝う (見る・聞く・匂う・触る)
- ・作物を育てる (見る・聞く・匂う・触る)
- ・食べる (味わう)
- ・ごっこ遊び (興味・関心)

3 食べることに挑戦ができるように応援しましょう。



食に関する言葉のやり取りが多いと、食生活により循環が生まれます。