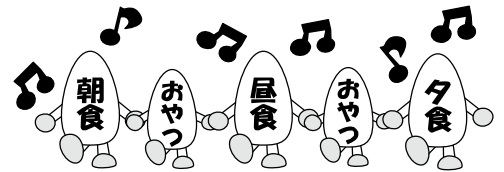


食べる意欲を育てる

健やかな成長のためにはしっかりと食べることが大切です。でも、思い通りに食べてくれないこともあります。しっかりと食べてくれるよう、環境を整えましょう。







1. 時間を決めましょう

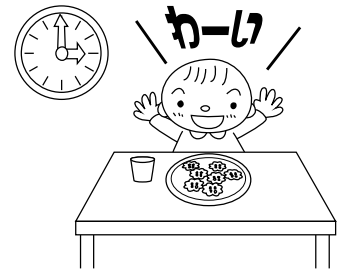
食事のリズムが整っていないと、適切な時間にお腹がすきません。逆に、お腹がすいてしまい、適切でない時間におやつを食べ、食事を摂らないこともあります。3食+間食の時間をちゃんと決めるようにしましょう。



2. 間食の量を決めましょう

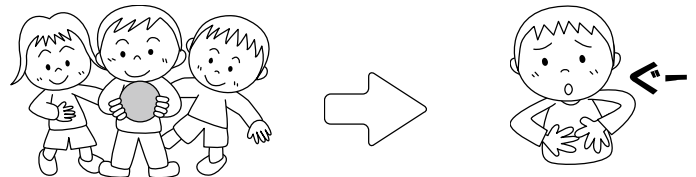
間食は3食では取りきれない栄養素を補うために重要な役割をします。一方で、食べ過ぎてしまうと、食事の時間に空腹にならず、食事を摂らなくなってしまいます。間食の目安は150kcal以内です。

 アップルパイ 1個 304kcal	 ポテトチップス 1袋393kcal	 たい焼き 1個 211kcal
 りんご 1/4個 29kcal	 ふかし芋 90g 119kcal	 ヨーグルト 1個 105kcal



3. 体を動かす遊びをしましょう

体を動かさなければお腹は空きません。お腹が空かなければ、当然 食べる意欲がわきません。

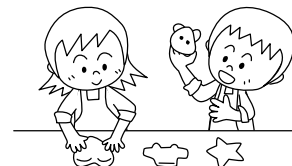
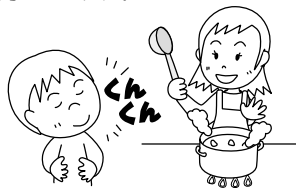


4. 五感を刺激しましょう

調理中の切る音や煮る音、におい、食べているときの見た目、味わうこと、触ること、これら五感を刺激することにより、食事への興味へとつながります。

5. 食事作りへ参加させましょう

献立立案や食事作りに参加することによって、子供の食事への興味は増します。

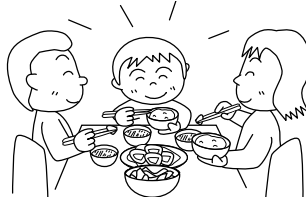


6. 楽しい食卓を心がけましょう

食卓が楽しくなければ、食欲が出ないのは大人も子供も同じです。



一人での食事はさみしく、楽しくありません。



「早く食べなさい」ではなく、「おいしいね」といった会話をしましょう。

「今日はどんなことがあったのかな？」食卓は子供のことを知る機会でもあります。

嫌いなものを食べた時にはたくさんほめましょう。今後の食卓の楽しみにつながります。

7. 加工食品は控えめにしましょう

加工食品の濃い味に慣れてしまうと、普通の味では物足りず、食事を嫌うようになってしまいます。また、健康にも良いはずがありません。

