

～食生活の基礎をしっかりと作りましょう～



食事は楽しく…!

成長・発達とともに、味覚や嗜好が作られていく時期です。
食事は、ただ栄養を補給するだけではなく、心の栄養も補給します。
家族だんらんで楽しく食事をしましょう。



おやつは食事の一部です

時間を決めて
だらだら食べな
ように…

子どもは胃が小さく、三回の食事だけでは必要な栄養をとることが
難しいので、おやつも食事の一部と考えます。

お菓子ばかりのおやつではなく、食事で不足しているものを与えましょう。

ご飯が少な
かったら…



おにぎり
サンドイッチ
焼きそば
ホットケーキ
etc…

野菜が少な
かったら…



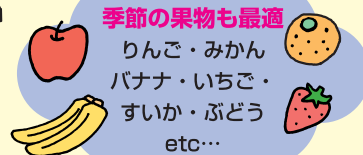
野菜入りお好み焼き
焼き芋・枝豆
とうもろこし
トマト
人参ケーキ
etc…

カルシウムを
補給するには…



牛乳・チーズ
ヨーグルト
小魚せんべい
etc…

季節の果物も最適



りんご・みかん
バナナ・いちご・
すいか・ぶどう
etc…



しっかり食事・十分遊び・たっぷり睡眠

子どもの成長には、食事、遊び、睡眠が大切です。
早寝、早起きを心がけ、朝食をしっかりとって排便の習慣をつけるなど、
毎日の生活リズムを整えましょう。



偏食・少食・遊び食べ



好き嫌い、偏食

誰でも多少の好き嫌いはあるもの。生活リズムをチェックしてみましょう。
気にしすぎるとかえって食べなくなることも…。

少食

体調や気分によって、食べる量にムラがでることがありますが、
少量でもバランスよく食べていれば心配ありません。
体を使って遊び、お腹をすかせて食卓につくようにしましょう。

遊び食べ

お腹がすいた状態で食卓についていますか？
テレビは消して、おもちゃは片づけましょう。

食事時間は30分くらいで、
食べないようなら
切り上げましょう。