

やってみよう!

食べにくさを軽減する

細かく刻んだり、軟らかく煮たり、好みの味付けにしてみましょう。見た目を変えるのも、食べてみたくなる工夫といえます。野菜を型抜きしたり、細かく刻んだり、色々試してみましょう。

好みの味付けで!



キッチンバサミは
カットに便利です



やってみよう!

盛り付けの工夫と、食べきる成功体験を

器を空っぽにすることをほめてあげられるように、本人が食べきる量を盛り付けます。

これなら「ぜんぶ食べられそう」と思える量を出し、食べ切ったことをほめ、食べられる自信をもてるようにします。

やってみよう!

食事のリズムを整える

大人に比べて子どもの胃は小さく、消化に時間がかかるため、お腹が空くののに3～4時間かかります。

ご飯やおやつを食べる時間を決めて、食事リズムを見直し、食前はお腹が空くように調整します。

<胃の大きさ>

1～2歳 約 250ml 大人 約 1500ml

3歳 約 500ml



幼児期の食事 よくあるお悩みは…

小食

食事量は個人差があります。お子さんが元気で顔色が良く、母子手帳の発育曲線に沿って成長していれば心配ありません。

健康な身体を作るために、ごはん、おかず、汁物などを用意して栄養のバランスが整うことを意識したいですね。

食ベムラ

味覚の発達に伴い、好き嫌いが出てきます。成長の過程でもありますので、1回の食事量は気にせず、焦らず長い目で見ていきましょう。

好き嫌い

好き嫌いや偏食は、自己主張や自我のめばえのひとつですが、栄養をとることも大切です。

お腹の空き具合や気分によっては食べられることもあります。嫌いなものも、ひと口は食べるように勧めてみましょう。

食べられないときは「次は食べようね」と約束し、食べたらくさんほめましょう。無理強いせずに、短時間で取り組むのがコツです。

