

よくある食のお悩み

食事でこんなお悩みありませんか？



食のお悩み解決のため、望ましい習慣作りができているかチェックしましょう

- 食事時間にお腹がすくように生活リズムを整えましょう
- おやつや甘い飲み物は食事に影響しない時間と量を決めて、だらだら食べたり、飲んだりしないようにしましょう

【遊び食べ・むら食い】

- 食事の時、テレビは消して、おもちゃは片付けましょう
- 食事と遊びの区別をつけるため、遊び始めたら食事は 30 分くらいで切り上げましょう
- 食べ物にまつわる話題で気をひいて、食事は楽しい雰囲気♪

【好き嫌い・偏食】

- 食事を嫌がる理由は、食べにくい、食感が苦手、気分が乗らない、味が苦手などさまざまです。食べやすい調理方法で食べられるもの、好きなものを増やしましょう
- 苦手な食品は使用回数や量を少なくして食卓に。食べることができた時は、ほめて自信をつけましょう

【食べるのに時間がかかる】

- 食事の量は個人差があります。身体発育曲線を確認し、その子なりに成長していれば問題ありません。食事量が多すぎたり、少なすぎたりしていないか一度確認してみましょう

