

おやつは小さな食事です



幼児は1度に食べられる量が限られるので、おやつを加える必要があります。

～与え方のポイント～

☆次の食事におなかですく程度の量にしましょう。

☆次の食事との間があくようにしましょう。

甘いお菓子や飲み物は習慣化させない



甘いお菓子やジュースが習慣になってしまうと、苦手な味を受け入れにくくなります。目の届くところにおかない、買い置きをしないことなどをこころがけましょう。食べるときは小皿に移す、大人と一緒に食べるなどルールを決めましょう。

かまない場合は、発達にあわせて調理や介助の工夫を



幼児期は、かみにくい食材がたくさんあります。無理に与えるのは、好き嫌いのもとになってしまいます。お子さんの食べ方をよく観察し、成長に合わせて、**食材の選びかた**や、**調理法**を工夫しましょう。

落ち着いて食べる環境づくり



正しく座って食べることは、食事の基本です。**座って落ち着いて食べる習慣**をつけましょう。

また、子どもの**発達にあった食具**を使うことも大切です。箸は、無理じいせず、手指が十分に発達してから使用しましょう。



苦手なものは食べないからといって食卓に出さないのではなく、かたさや大きさ、形、味などの調理の工夫をして、繰り返し食卓に登場させましょう。そして、少しでも挑戦したときは、たくさんほめてあげましょう。繊細な味覚が育つ幼児期です。ご家族でいろいろな味を楽しみましょう。一緒に食べるとよりおいしいですね。

