

子どもの食事について

健やかな成長のために栄養摂取は欠かせません。そのためとにかく食べさせなければ、とってしまう事もあると思います。しかし、子どもの食べる意欲は、食べ物を見たりにおいをかいたりして興味を持ち、感覚的に興味を持つところから始まります。乳児期から幼児期にかけて様々な経験を繰り返すことで食への興味が生まれ、食べる意欲が育まれていきます。様々な経験をさせながら見守っていきましょう。

乳児

においを
嗅ぐ

口元に
運ぶ

食べものを
見る



ものを
つかむ

なめて
味を
確かめる

ステップアップ

試行錯誤を重ね
食べる意欲が生まれる

幼児

調理の過程
を見る

食材に
触れる



体験する