

食事における3つのポイント

子どもの様子を見ながら、
楽しく食事をしましょう！



子どもの発達に 合った食事を

こどもは自ら意欲的に行動することで向上心が育ち、発達が催促されます。自ら食べたくなる環境を整えましょう。

例) 0～1歳には手づかみ食べができるような切り方で与える

栄養バランスを 気にしすぎない

1食ですべての栄養を摂取することにこだわらず、昼食でとれなかった栄養をおやつで補うなど、1日の中でバランスがとれていればよしとしましょう。

楽しく食べる 心を育てる

大人が無理に食べさせようとすると、子どもの食べる意欲が失われてしまうことがあります。コミュニケーションを取りながら、楽しい時間にしましょう。