

# 子育て知恵袋 ～食事は(楽しく)がコツ～

R5.12月号

- ◆食事をちゃんと食べてくれない
- ◆自分で食べない
- ◆少ししか食べない・ムラ食いする
- ◆遊び食べをする
- ◆肉・魚・野菜を食べない
- ◆デザートを先に食べようとする

食事の時に怒っていませんか？  
食事は「楽しく」が大事  
「ねばならぬ」から心を解放して  
食事を楽しめる環境を心がけましょう。



次回はR6年3月頃配布予定です！

湯ったりゆがわら健幸プラン「乳幼児期 子どもの健康ワンポイント講座」  
問い合わせ／湯河原町保健センター 63-2111 (内線367)

## ～食事は楽しくのコツ～

### ★自分で食べない

♡ ついつい手を貸しすぎていませんか。  
時間がかかるものとあきらめ  
イライラしないことが大切。

### ★少ししか食べない・ムラ食いする

♡ お皿に盛る量を少なくして、おかわりができれば自信がつきます。



### ★遊び食べをする

♡ 「もういらないの?」と片づけるそぶりを見せましょう。まだ食べたがったら食べさせますが、そうでなければ片づけましょう。その後お腹がすいたと言ったらおやつや補食を与えましょう。

### ★肉・魚・野菜を食べない

♡ 子どもの偏食はありがち。まずはこどもが食べやすいように工夫して与えてみましょう。それでダメでも、気に病む必要はありません。

### ★デザートを先に食べようとする

♡ 食べる順番は気にすることはありません。食べたいものから食べたほうが楽しい気分になるので、そのほうが食が進みます。