

食事のQ&A

Q：朝ごはんを食べないのですが？

A：夜更かしをしていると、朝、なかなか起きられず、食欲もなくなってしまいます。早寝早起きの習慣をつけて、朝、すっきりと起きられるようになると、おいしく朝ごはんが食べられますね。朝ごはらは、1日の始まりに必要なエネルギーになります。毎朝、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

Q：好き嫌いがあるのですが？

A：誰にでも多少の好き嫌いがありますが、苦手なものでも「嫌い」と決めつけないようにし、作り甲斐はないかもしれないけれど、食卓には出しましょう。簡単な料理のお手伝いなどをさせたりして、食への興味を持たせることも大切です。一緒に食べるよう声かけをして、食べられたらよ〜くほめてあげてください。

Q：野菜を食べないのですが？

A：新鮮な生野菜でも子どもにとっては、モソモソして食べにくい物もあります。火を通した調理法で“かさ”を減らして食べやすくすると良いですね。細かくして、料理に混ぜてしまっても食べられればOKです。まずは大人がおいしそうに食べてみせて！！

Q：遊び食べがあるのですが？

A：子どもは、楽しいことが大好き！！身の周りの大好きなおもちゃを片づけたり、TVを消したりして、食事に集中する環境を整えましょう。遊び食べがひどい時は、適当な時間（30分位）を目安に片付けましょう。そして、次の食事まで少し我慢させ、食事を食べたいという気持ちを持たせましょう！

Q：1回のおやつのはどのくらい？

A：楽しいおやつですが、次の食事に影響を与えないよう、時間や量を決めて与えましょう。市販のお菓子も袋ごと出さず、適量を器に移してあげましょう。

