

食べる意欲の基礎づくり ～食の興味は空腹から～

乳幼児期（概ね0～6歳）

食に関心が持てるよう、五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を磨く時期

そのためにぼくが
できることってな～に？



- ・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を大切にする！



- ・ゆっくりよく噛んで食べる！
- ・五感を使って食べ物を味わう！



- ・残さず食べる！
- ・ごはんの支度のお手伝いをする！



- ・収穫体験などの地域のイベントに参加する！

<保護者の方ができること>

- ・子どもは自分自身で食事や生活のリズムを整えることができないので、保護者の方が食習慣の基礎を作ってあげましょう。
- ・家族で食を囲み、楽しく食事ができる環境を整えましょう。
- ・子どもの発達にあった食べやすい形態で、適量をあげましょう。

