

食の楽しみの共有 ～家族で楽しい食卓づくり～



妊娠・子育て期



胎児や子どものために、家族全体で食生活を見直す時期

そのために私たちが
できることって
何だろう？



- ・家族みんなで食を楽しむ！
- ・食を大切にする気持ちを共有し、好き嫌いをなく食べる！



- ・家族全体が望ましい食生活をする！
- ・食べ方に気を付け、子どもの見本になる！



- ・基本的な食事のマナーや生活リズムを身に付け、子どもの食べる力を育む！
- ・保護者自身も食習慣を見直す！



- ・食を通じたコミュニケーションを図る！
- ・子どもと食について話題にし、知識を共有する！