


## ～時間ががかる～

エッ  
まだ食べ終わってないの？

子どもといっしょに大人が集中して食べる

**NG** ですよ

用事してるあいだにたべおわつといてね！




いっしょに食べる中で、口にはこぶスピード、量を身につけていきます。

おく歯で かめていますか？

少なすぎるひと口の量・くちびるを閉じてかんでいない



おく歯でかめていないので、飲みこみにくく、時間がかかることも…



## ～偏食～

楽しく食べる

ガミガミ・おどしは逆効果！

「酸味」「にが味」は、  
くりかえし食べて好きになれる味

「食べられない」と決めつけしないで  
甘すぎる味、こい味は酸味とにが味を受け入れにくくします

空腹は最高の調味料

おなかすかせていますか？

低い課題(その子にとってすぐに乗り越えられる量)で取り組んでみましょう



どうする？  
 気になる子どもの食

はげまし  
 ↓  
 できたら 大きくほめる  
 ↓  
 気長にとりくむ

ヤッター！  
 すごいね！  
 がんばったね！



## ～食に無関心～

「食」に参加させよう  
 …無理じいではなく、自然に…


もりつける  
 (給食でも自分たちでもりつけています)

はしやちやわんをならべる

皮をむく

食器を流しに運ぶ

その時、  
 「ありがとう！」  
 「助かるわ！」  
 の言葉をそえて…



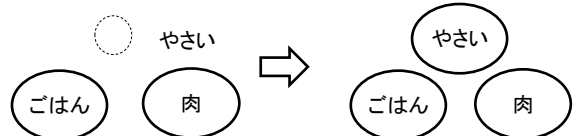
## ～少食～

「おとなの適量は、  
 子どもの適量ではない」と考えよう

ふつう  
 これくらい食べる

何に対して…  
 何とくらべて…  
 ふつう？

量よりもバランスをみる



好きなものばかりになっていませんか？

おやつに気をつける

ポテトチップスは  
 たべるんか～い！