

## 食事は楽しい雰囲気

- ★一日のはじまりは目覚めから。早起きのリズムをつくってあげましょう。  
食事前は充分にお腹をすかせ、大人が美味しそうに食べている様子を見せたり、「にんじんおいしいね。」「ピーマン食べたら元気になるよ。」など食べ物話題を折り込みながら、食べることが楽しくなるように関わりましょう。
- ★自分で食べようとすることは自立への第一歩です。自分で食べたいという意欲を大切に、こぼしても叱らず「こぼれてしまったね。」「自分で食べたね。」と声をかけてあげましょう。
- ★食事時間の目安は、だいたい30分。遊び食べを始めたなら「もういらないの?」と声をかけ、様子を見て食べないようなら「ごちそうさまでしょね。」と片付けましょう。

★少食でありあまり体重が増えないと心配ですが、食べる量にも個人差があります。機嫌よく、元気に過ごしているなら大丈夫です。

★好き嫌いをしても偏食と決めつけしないで、味付や形を工夫してみましょ。

★時には目先を変えてみるのもいいですよ。  
気分を変えると食欲も増します。お弁当を持って公園へ出かけ、外で思いきり遊ぶとお腹もすいてきます。  
友達と一緒にいっぱい遊んで、楽しい食事を心がけてあげてください。

