

# 「食事の悩み」解消のヒント

問い合わせ先

川越市役所 母子保健課（総合保健センター内） TEL:049-229-4125

幼児編

「小食」、「食べ過ぎ」、「食べむら」、「好き嫌い」・・・食事の悩みは生活リズムの乱れが原因かも！？  
家族で一緒に見直してみましょう。

## 生活リズムを整えよう



たくさん体を動かそう



おなかを空かせて食欲アップ！  
昼間にたくさん活動すると  
夜早く眠れます。



早寝・早起き・朝ごはん

20～21時頃

規則正しい1日の始まりは早起きから！  
朝ごはんをエネルギー補給！



6～7時頃

食事の30分前に  
起こしましょう！

食事の時間を決めよう

おなかを空かせて食卓へ。

食事とおやつの間隔は  
2時間位あけましょう！

お手伝いをしよう

体験することで食べ物に興味を持ち、苦手な  
食べ物にチャレンジしやすくなります。

お手伝いできるかな？

- ・買い物で野菜を選んでみよう！
- ・野菜を洗ってみよう！
- ・おかずを盛り付けてみよう！



みんなで食べよう



食べ方のお手本は家族のみなさんです！

家族が美味しそうに食べる姿を見て  
好き嫌い克服や食べ方の練習になります。  
興味を持ったならスプーンやフォークを  
使しましょう。

「いただきます」・「ごちそうさま」  
食事のあいさつをしましょう！