

「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。

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

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いましょう。

「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！



食べ方のお手本は家族のみなさんです！

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

規則正しい1日の始まりは早起きから！
朝ごはんではエネルギー補給！

食事の30分前に
起こしましょう！



6～7時頃



20～21時頃