

発見！食べるって楽しいね（1～2歳編）

この時期は、離乳食が終わり徐々に幼児食へ移行していきます。3回の食事とおやつのリズムをととのえましょう。

ポイント1 いっぱい遊んでおなかをすかせよう



ポイント2 食事の前には手を洗おう



川越市マスコットキャラクター ときも

ポイント3 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう



食事と遊びのけじめをつけるためにも大切です

ポイント4 好きなものを増やしていこう



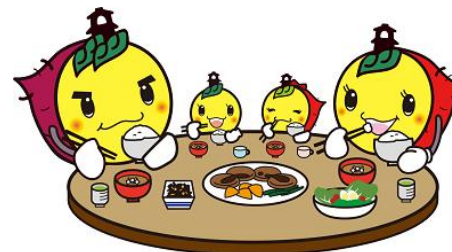
「イヤイヤ」と食べられなかったものも、形や調理法を変えたら食べられるようになった！
ということも
根気よく何度でもトライ！！

ポイント5 興味をもったら、スプーンやフォークで食べてみよう



手づかみ食でもOK！
チャレンジする
気持ち大切です

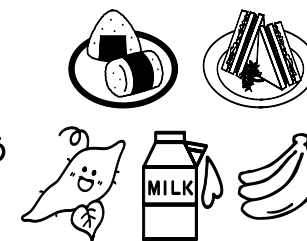
ポイント6 みんなと食べると楽しいね！



川越市マスコットキャラクター ときも

♪おやつについて♪

おかしやジュースばかりではなく、
食事のかわりとなるようなものにしましょう



食事についての電話相談、個別相談は随時受け付けています。
栄養士までお気軽にご相談ください。

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