

子どもの食事の基本 寝ると食べるは大人がいっしょ

子どもの食事は、大人がいっしょに

食事とは、人と人がいっしょに食べることです。

食卓は、同じ相手と、毎日、近い距離で、同じ時間を共有する場所です。

食卓は、子どものガンバリやどうしても食べられない好き嫌い、失敗が受け入れられる安心感の持てる場所です。押しつけ、小言を聞く場所ではおいしくありません。

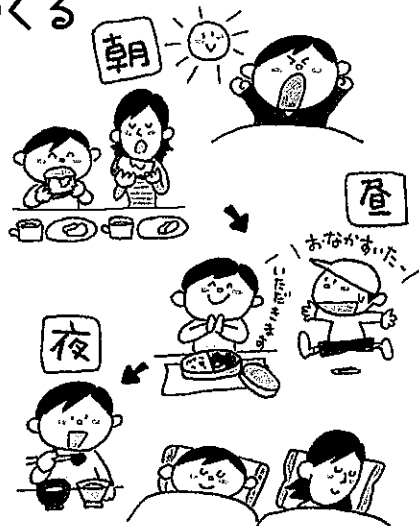


【子どもの食事・食育・発達】安藤節子（芽ばえ社）参考

子どもの生活リズムをつくる 5つの定点を大切に

幼児期・学童期は、生活のリズムを確立する大切な時期です。五つの定点を大人が定めることが大切です。

- ①朝は決まった時刻に起きましょう。
- ②朝ごはんは1日のスタート。簡単な料理でも、大人がいっしょに食べましょう。
- ③たくさん遊んで、昼ごはん。
- ④夕ごはんは時刻を決めて、寝る2時間前には食べましょう。
- ⑤暗い部屋で、大人といっしょにゆっくり眠りましょう。



【子どもの食事・食育・発達】安藤節子（芽ばえ社）参考

いっしょにつくるお手伝いは、 子どもにとって必要なこと

調理技術の獲得は、自立へのステップです。食卓の準備や調理の手伝いは、幼児でもできることがたくさんあります。子どもができることをいっしょにしましょう。



【子どもの食事・食育・発達】安藤節子（芽ばえ社）参考

お手伝いをするといいことがある

いっしょにつくると、
食べることへの関心が高まります。

↓
自分が中心につくったような
気持ちになって、家族にすすめます。

↓
家族が喜んだり、ほめてくれる
心地よい経験で、子どもは
ぐっと成長します。



【子どもの食事・食育・発達】安藤節子（芽ばえ社）参考