

食事

2018年
8月

何でも好きかかわく
食べてほしい

大人の願いですね。
子どもの好き嫌いは、
永遠のテーマです。



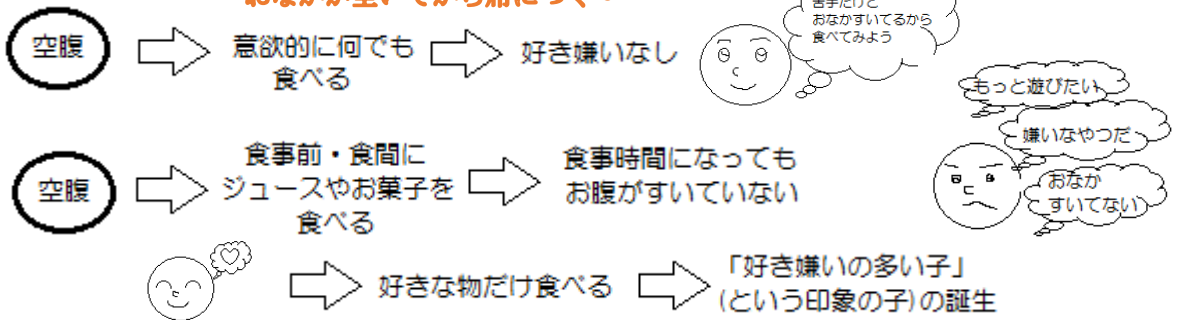
なぜ子どもは好き嫌いするんだろう？ 園では食べるのに家では食べないのは何故だろう？

『食べるということは、主体的・能動的な行為で、
自分が食べたいと思わなければ、食べようとしない』

どんなにすばらしい食事があっても、お腹が空いてなければ食べたくない。言われてみれば、
その通り…色々な視点がありますが、今回はこの視点で考えてみます。(食べもの文化 No. 519 参照)

空腹を感じるように一日の流れを考えよう

～おなかが空いてから席につく～



1日3食+おやつ(軽食) 0~2歳は2回(午前午後)、2歳以上は1回(午後)

こどもにとってのおやつは、食事を補うもの。大人のおやつとは意味合いが異なります。
夕食前のおやつはこの回数に含みません。100kcal程度にすると夕食に響きにくいです(保育園の延長のおやつはこのくらい。18時頃食べます)
ジュースや牛乳にもカロリーがあります。0キロカロリー食品でもお腹は膨れます。おやつ
の内容も重要です(ふかし芋 1/2本=ポテトチップ 10枚。どちらの方が満足感がある??)

好き嫌いを作らないルール

大人が決める事と、子どもが決める事をしっかり守る

大人が決める事	子どもが決める事
① 献立内容	① 出されたものを食べるかどうか
② いつ食べたらいいか(食事時間や、旬の時期という概念も含めて)	② どのくらい食べるか(食欲に関する事)
③ 調理形態や食べる場所(外食か家で食べるか)	

保育園では食べる一因は、このルールがだいたい守られているということがいえます。食事時間もお腹が空く時間、子どもにあった調理形態⇒食べるかどうか、どのくらい食べるか、子どもが決めて良い環境

まずはお腹を空かせてテーブルにつこう！

生活リズムを作ろう！

