



野菜嫌い どうしたらいい?

野菜を食べない子どもは野菜嫌いと思っていませんか?好き嫌いの程度や原因は さまざまです。食べないから食卓に出さない、では食べられるようにはなりません。 野菜をおいしく食べられるように、楽しい環境を作ってあげることが大切です。

野菜以外でも食べられない背景にはなにがあるの? -

口の中に入れると パサパサする



(例)

いも類・パン

ぺらぺらして かみにくい



(例) レタス

キャベツ・海藻

➡ 他の食品と混ぜる,水分を含ませる



加熱してやわらかくする

皮があると かみ切りにくい



トマト・豆

ばらばらして 飲み込みにくい



(例) ひき肉・

ブロッコリー



皮を取り除いて食べやすく



他の食材と混ぜてまとめる



奥歯が生えそろっていないと、食べにくい食材があります。 3歳ごろまでは控えるか、ひと工夫してあげましょう。

境は整っていますか?

生活リズムや食事環境を整えたり、食事マナーを身につけたりすることは食事を する上で大切なことです。

胸とテーブルの高さを同じに



テレビを消す







足の裏がついて 安定するように



おもちゃを片付ける



家族そろって一緒に

野菜が大好きになる工夫

- ●生野菜より加熱してみて
- ●旬のものを選んで
- ●味付けを変えてみて(下のレシピ参考に)
- ●いつもと形を変えて楽しく♪
- ●遊んでおなかをしっかりすかせて
- ●1日3食、おやつは1回 (時間と量を決めて)
- ●買い物や料理を一緒に楽しむ

己ん体ときには。。。

にんじん・ピーマンが 食べられないとき









栄養補給を!

おおらかな気持ちで接して, 好きな食べ物を増やしてあげて!

大人との関わりが大切

野菜を食べない

・緒に食べる人が美味しく食べている

自分も食べてみようとする

ほめられる

くり返すことで

おいしい!

食べられるように!!

★無理強いしない

☆ おいしそうに食べてみせ

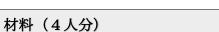
★ 食感に興味をもたせる

☆ 励ましてほめる





🏋 ころころサラダレシピ 🥣



2枚 レタス

マヨネーズ 大さじ2杯 しょうゆ 小さじ1杯

人参

きゅうり

1/2本 1/5本

砂糖

少々

じゃがいも 小1個

コーン(缶詰) 12g ロースハム 1枚

1. レタスは手で小さくちぎる

きゅうり・人参・じゃがいもは

1 c m角に切る

4. 人参・じゃがいもは柔らかくゆでる

ロースハムは薄切りにする

3. コーンはザルにあげて水を切っておく

7. 材料を調味料で和える

ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL http://www.kure-kosodate.com/