

幼児期から教えていく食事のルール

- ・食べる場所は基本的に食卓だけであることを教える。
 - ・大皿盛りにせず各自の食器に分けて盛り付け、自分の分だけ食べることを教える。
 - ・食べ終わったら「ごちそうさま」をする。
 - ・食事の時間、おやつ時間は決まっていて、それ以外の時間は食べないものだとすることを教える。
 - ・家の中の食べ物を勝手に食べないことを教える。
-

適切な食習慣を身につけるために幼児期から取り組むこと

- ・発達レベルに合わせて野菜、キノコ、海藻などの低エネルギーの食材を豊富にメニューに取り入れ、これらの食材を好む子どもに育てる
 - ・「今、食べられないもの」は見せない、食事内容は一緒に食べる友達や同胞との差を感じにくくするなど、余計なストレスを抱えてしまわないように配慮する。
 - ・基本的に食べ物をごほうびにはしない。
 - ・要求に応じて食べ物を与えないようにする。
 - ・給食は基本的に主食とおやつでエネルギー量を調節し、副食は標準量で食べ、おかわりをしない。
 - ・特別な食事を伴う行事は、日頃とは違う特別な日であることを教えて、できるだけ普通参加して楽しませてやり、前後の食事でも調節する。
 - ・不潔なものや危険なもの(薬など)を食べてしまわないように配慮する。
 - ・食べ物の絵本やママゴトなどの模擬あそびは十分に楽しませてやる。
-