

乳幼児期



体験を積む

食べることを通して、食習慣の基礎づくりをする

食生活チェックポイント



- 食事作りや盛り付け等のお手伝いや収穫体験等をしている。
- 朝食を家族等誰かと食べている。
- 楽しんで食事をしている。

主食・主菜・副菜をそろえた食事



行動1

・食べ物を見て、触って、味わう

行動2

・みんなで食べる

効果

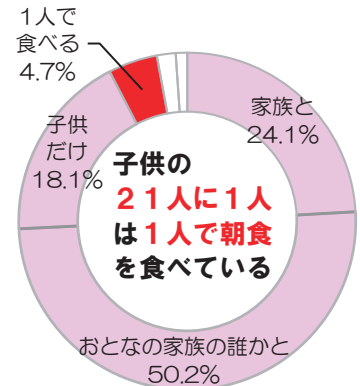
・食べ物に興味を持てる

指導ポイント

・発達にあわせた楽しい食事をする

Message

心身ともに基礎がつくられる時期です。好き嫌いや食べむらがでて無理強いせずに楽しい食卓を作ることが大切です。



参考：平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要（厚生労働省）