

お子さんの成長には 朝ごはんが必要不可欠です！

日中しっかり遊んだから
夜はぐっすり眠れて
次の日は早起きできます！



朝ごはんを
しっかり食べると、
体も頭もフル回転！



理想の生活リズムが うまれます！



お腹がすいていると
集中して
ごはんを食べます



遊びながら
たくさんのことを
学んでいくよ



ぐっすり
お昼寝



お腹がすいたから
何でもパクパク！

【朝ごはんに食べさせたいもの】

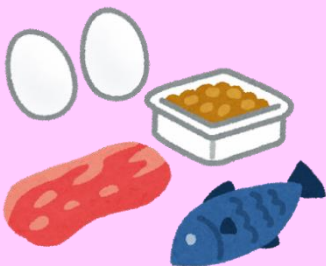
《主食》



または



《主菜》



卵・大豆製品
・肉・魚のいずれか

《副菜》



味噌汁や
サラダなど

【NGメニュー例】



菓子パン・ホットケーキ・
お菓子など
砂糖を多用したもの

好き嫌い
(偏食)

遊び食い

ムラ食い

少食

その悩み・・・

間食(おやつ)の 与え方が原因かも！

お心当たりはありませんか？

- 時間を決めていない
(子どもが欲しがったときに与えている)
- 量を決めていない
(子どもが欲しがるだけ与える)
- 砂糖・油・塩が多いものをよく与えている
(スナック菓子、チョコ、アイス、菓子パン、ジュースなど)



間食(おやつ)を与える際には、
時間・量・種類のルールを作ることが大切です！

- * 時間を決めて食べる。(だらだら食べない)
- * 量は3食(朝昼夕)に影響しない程度に。
- * 種類は不足しがちな栄養素を補えるものに。



ご飯(おにぎり)



食パン・フランスパン
ロールパンなど



いも類

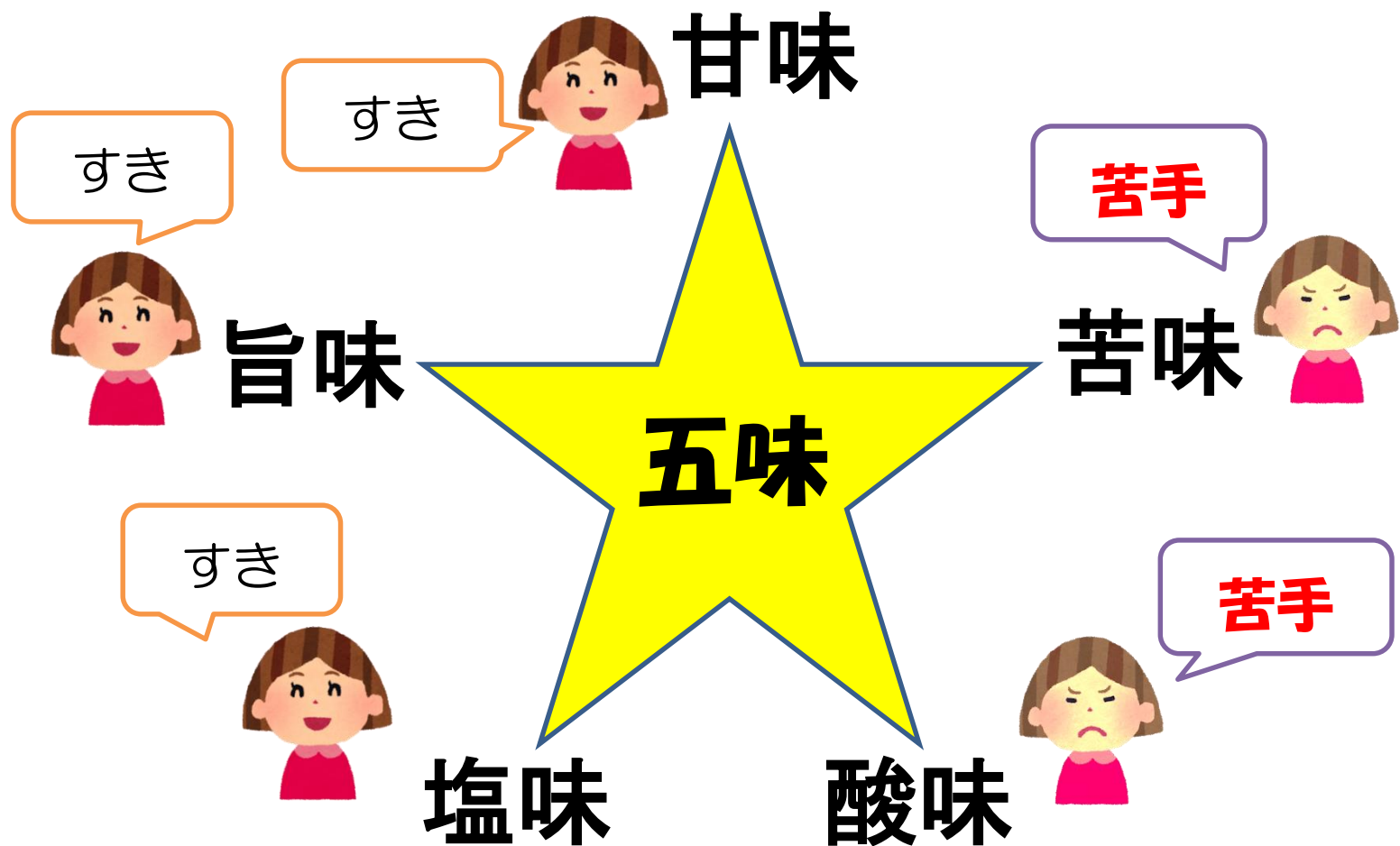


乳製品



果物

【お子さんの味覚を大切に。】



【苦手な苦味・酸味を克服していくためには・・・】

- ・パパとママが美味しそうに食べる姿を見せる。
- ・最初のごく少量でOK。完食することは大きな自信に。
- ・好きな食べ物と組み合わせる。
- ・少しでも食べたらとにかく褒める！
- ・無理強い禁物。



【お子さんの味覚を育むためにも薄味を心がけて】

強い甘味・塩味のものばかり食べさせていると、苦味・酸味のある食べ物を食べる経験が減ってしまい、将来的な**偏食**や**肥満**、**生活習慣病**につながる可能性が高くなります。

味付けは大人の1/3～1/2くらいの濃さを目安に。

