

幼少期の食習慣が今後の食習慣の基礎となります

## 基本的な食習慣を身につけよう

食事は、子どもの心身の成長にとっても大切です。楽しく充実した食生活は健康的、基本的な生活習慣を身につける良い機会です。

イヤイヤ期で思うようにいかないこともありますが、楽しく家族で食事をしましょう。

体を作る



### バランスよく食べる

バランスの良い食事は健康な体づくりにつながります。食品の中でも野菜の摂取率は低く、年代が上がるとともに下がります。

体の調子を整える

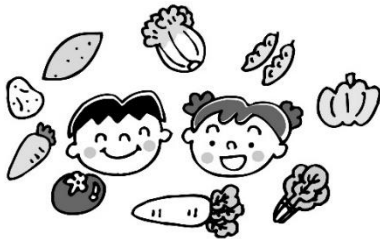


カや熱になる



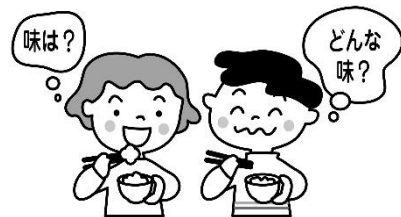
幼少期から「**毎食やさい**」の習慣をつけましょう。

### いろいろな食べ物を味わう



豊かな食の経験、味覚の発達につながります。

### 楽しく食べる



楽しい食事が心と体の発達に大切です。共食は一緒に食べる楽しさを学びます。

### 食事環境を整える



落ち着いて食べられるよう、足の裏がつくようにイスの調整を。自分でスプーンやフォークを使って食べようとする姿勢を大切に。

### 食事のあいさつ



「いただきます」「ごちそうさま」で食べ物への感謝の気持ちを表します。