

子どもの食べる意欲を育てよう!!!

- ① 食事は1日3回+1回のおやつ ② 手洗いの食事のよさをほめて時間を決めて

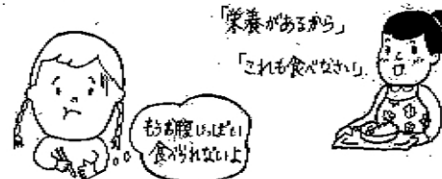
ダラダラおやつは、食事のときに食欲が出ず、肥満にもつながります。



- ③ 加工品はひかえめに

旨味調味料が含まれては味が濃く、高カロリーのものが多いです。旨味に慣れちゃうと、野菜など素材の味が旨味できなくなります。

- ④ 栄養の「水」に気を付けて



- ⑤ 先走った「食べなさい」「おいしいよ」の一方的な言葉がけの多さに気を付けましょう。

子ども自らが発信する食欲を大切に。例えば「おいしいね」と共感しましょう。



- ⑥ 体を動かしてたくさん遊びましょう!

じい地上り食欲が生まれるもどき

子どもの食欲って?

食欲はどうしてわくの?

空腹感を感じる現象の裏には、身体の微妙な調節機構がはたらいています。

脳の中の摂食中枢は食欲をおかせます。

血糖値(ブドウ糖の血中濃度)が下がると、キャッチして「食べたい」という感覚をもたらします。

満腹中枢は食欲をなくさせます。

お腹がいっぱいのときや不快のときに「食べたくない」という感覚をもたらします。

満腹中枢を経由して「お腹いっぱい」と感じるまでに、20~30分の時間がかかります。遊び食べをしていると、しつこく食べるのはそのためです。

ちよびちよび食べて、別のことをする



十分に食べていないのに、遊んでいる間に満腹中枢がはたらく



十分に食べていないので、血糖値が下がり摂食中枢が「食べたい」信号を出す



☆ じいを入れて「いただきます」を言おう ☆

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味ではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。じいから感謝して、食事を始めましょうね 😊