

『 おいしい物がいっぱい！食欲の秋 』

秋は『食欲の秋』という言葉があるように、おいしい食べ物がいっぱいですね。

季節の物を食べて、楽しい食事の時間を過ごしてみましょ。

赤ちゃんはおっぱいやミルクを飲みながら「たくさん飲んでね」など優しい言葉をかけてもらう事で、人と関わる心地よさを感じていきます。月齢が進むと食べ物に手をのぼしたり、周りの人の温かい関わりや楽しい雰囲気の中で食べる量が増えていきます。

2歳頃になると、色々な物が食べられるようになってきます。子どもが「食べてみよう」と思うには、よく体を動かして遊び「お腹がすいた」と感じる事が大切です。嫌いな物でも「食べないから」と諦めず、時には食卓に出し、一口でも食べたならほめてあげましょ。

食事が楽しくなるためには、食卓を囲む雰囲気作りも大切です。テレビを消して子どもと一緒に会話をしながら、大人も楽しく食事ができるといいですね。



元気づくり課子育て支援センター

■(919)6001