

# 食事の時間や量・回数 が偏っている

お子様の成長過程における3食の食事量や時間・回数・バランスは、成長・発育に大きく影響します。



## どうなるの？

- 食事の取りすぎや運動不足→幼児肥満
  - 長期にわたる不足→低身長・低体重
  - 良く咬まない、丸のみ、逆にいつまでも飲み込めないなどの習慣がついてしまう
- などの原因になる



## どうしたらいいの？

- 身体をたくさん動かし、空腹状態で食事の時間を迎えるようにする
- 食事環境を見直す（テレビ、ゲームをしながらの「ながら食べ」をしない）
- 調理内容を見直す（お口に合った食事か？少しずつ調理を手伝わせて、食べ物への興味を持ってもらう）
- 咬む習慣をつける（保護者が良く噛んで食べているところを見せる・一口量を覚え、しっかり咬む）