

? 好き嫌いがありません①



食べやすく調理しましょう。

刻む、煮込む、とろみをつけると◎



味付けを変えてみるのもオススメです。
お子さんの好きな味付けを試してみてください。

? 好き嫌いがありません②



見た目を変えるのも良いですね。

型抜きしたり、ケチャップで絵を描いてみたり
してはいかがでしょうか。



一度食べなくても、無理強いはNGです。

味や形を変えて、別の日にチャレンジ♪

腹ペコで食卓につこう

- 食事はだいたい同じ時間に
- 遊び始めたら、食事は終わり
- 日中は、体をいっぱい使って遊ぶ
- おやつは次の食事と2時間は空ける



おなかが空くリズムを
整えることを意識しましょう

食べやすく調理しよう

パサパサ・ばらばら

噛み切れない



とろみをつける

おおきく

柔らかく

カレー、シチュー、
あんかけ など

調理する



繊維が強いものは
細かくしてOK