

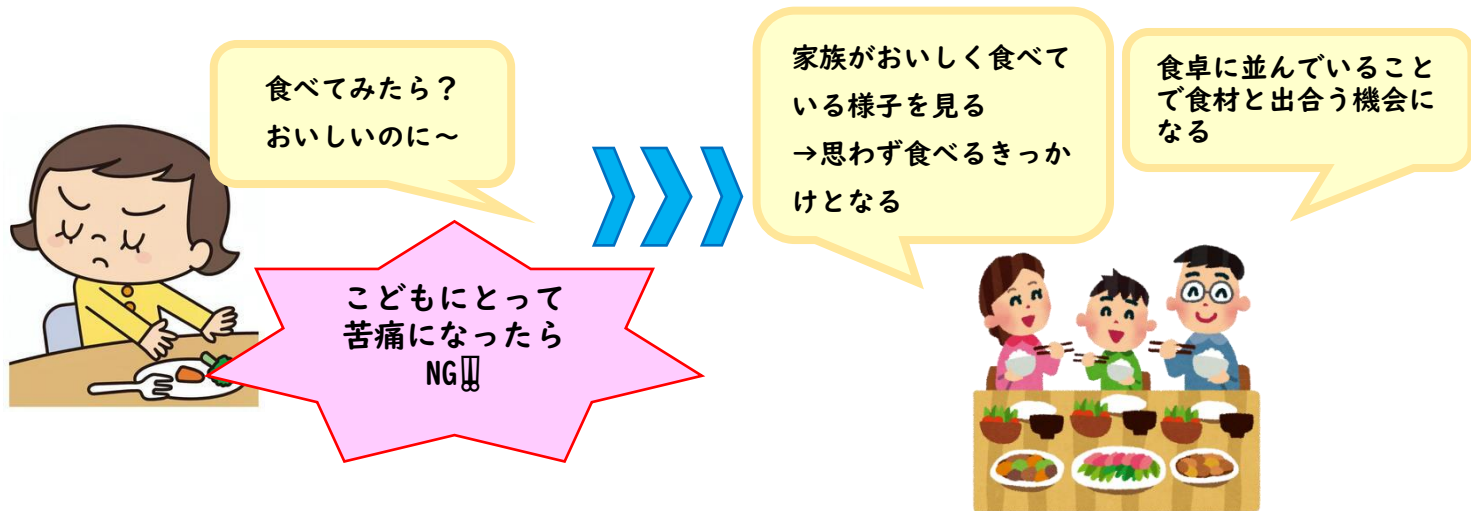
食育講演会 ～Q&A～

5月28日に行われた食育講演会では、深川南部保健相談所から栄養士さんにお越しいただき、様々お話を伺うことができました！保護者の方向けの会は希望者のみとさせていただきますので、一部とはなりますが、こちらでお話いただいた内容をご紹介しますと思います。

Q. こどもが苦手な食材を食べられるようになるにはどんな工夫をするとよい？

A. 食べなければ無理強いせず、片付けてOK！

→ 食べるきっかけをなくさないために「しれっと」(←よい表現ですね…)
食卓に定期的に並べ、食べなければ深入りせず片付けましょう。



苦手な食材は同じ栄養素の食材と置き換えて栄養をとる！



Q. 食事の際に食べる量が少ない。どう工夫したらよい？

→ A. 食事の場合は4時間、間食の場合は2～3時間は次の食事との間を空けないとこどもは空腹を感じにくくなります。

