

子どもとの生活で大切にしたいこと

「はやね、はやおき、食事の時刻を決めて生活リズムをつくりましょう…」

→ 頭でわかっていても、難しい

「食事づくりを頑張っても、子どもが食べてくれない、時間がかかる…」

→ 完璧を目指さなくてもよいのでは

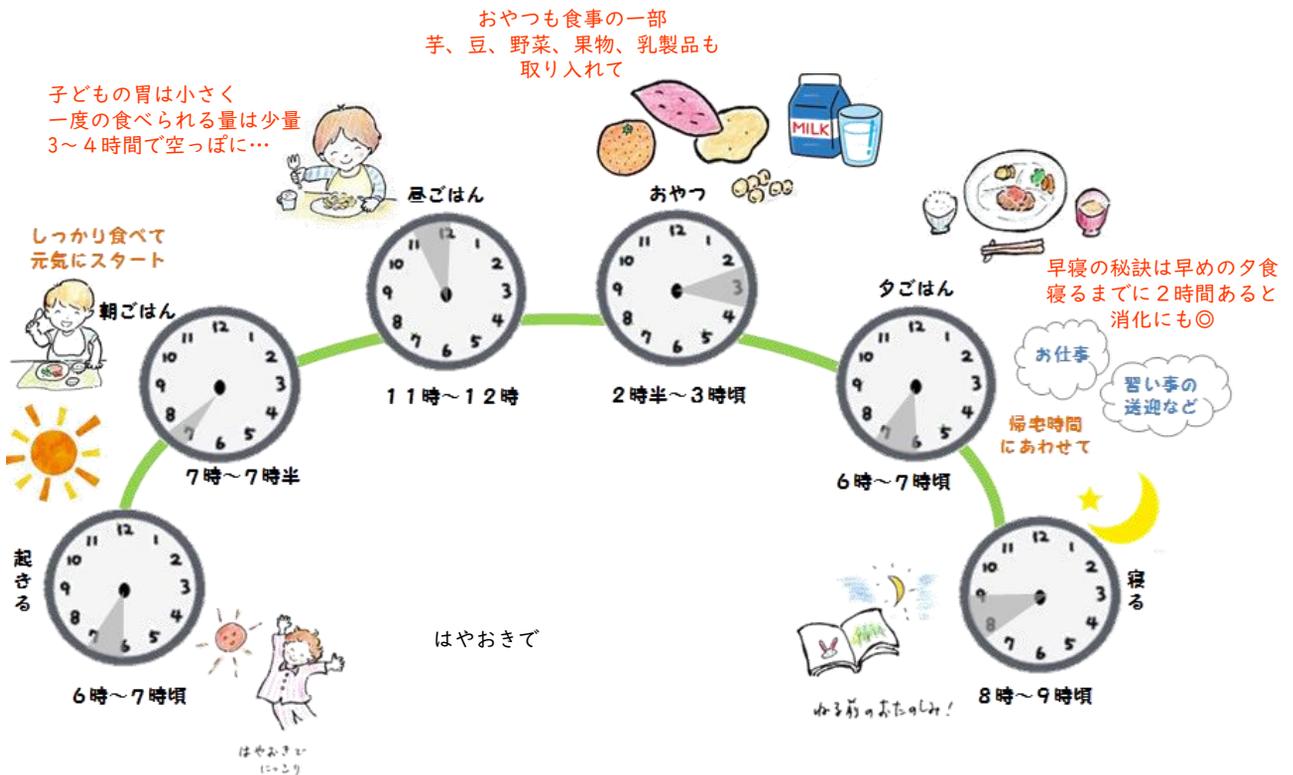
イライラせずに、親も子どもも、できそうなことから、生活にとりいれてみましょう！

気持ちのよい生活リズムって何だろう

幼児の生活は「起きる・寝る・食べる・遊ぶ」の繰り返しです

この「起きる・寝る・食べる・遊ぶ」の時刻が決まってくると 自然にリズムができて

1日を気持ちよく過ごせるようになります。



人間は夜暗くなったら眠り、朝、光を浴び、昼に活動する動物ですが

社会が夜型になり、スマホなどの影響で、夜遅く寝る子どもが多く、睡眠が足りなくなっていることが心配されています。

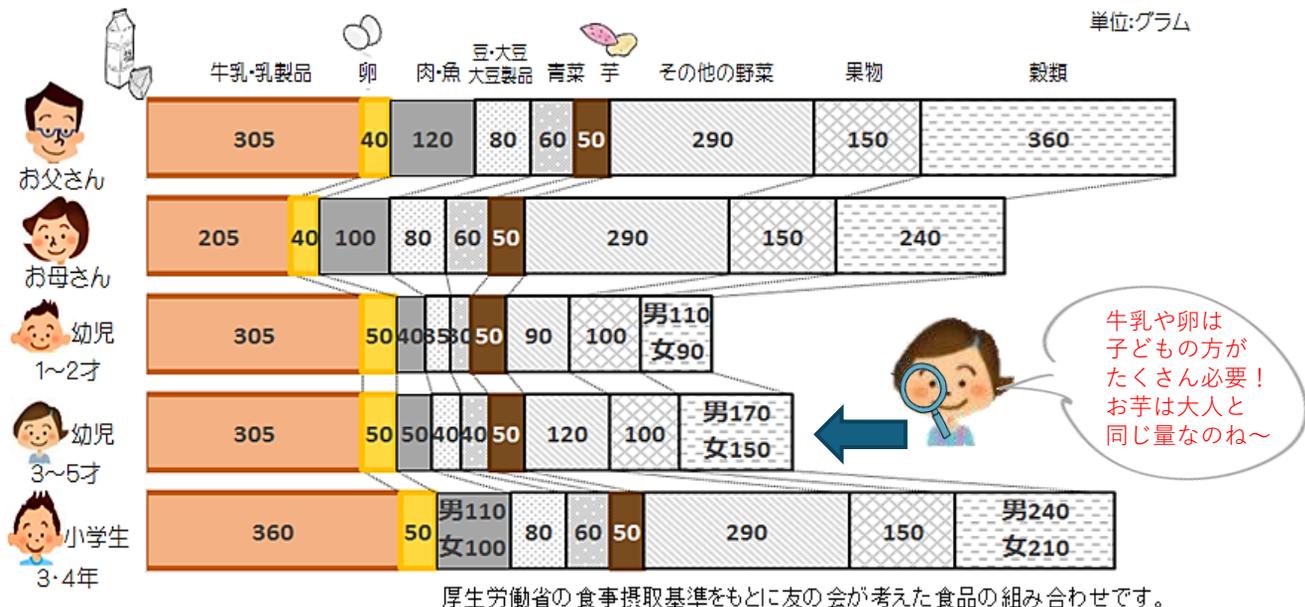
わが家の基本時刻を決めて、できるだけ毎日同じパターンをめざしましょう

また、朝ごはんをしっかり食べるには早起きを、それには早寝が大切。

1日にとりたい食品の組み合わせ

下のグラフは厚生労働省の食品摂取基準をもとに友の会が考えた食品の組み合わせ(目安の量)です。父母と子供3人 5人家族をモデルにしました。

幼児の体は大人と比べるととても小さいのですが、食べる量はそうではないことが分かります。



厚生労働省の食事摂取基準をもとに友の会が考えた食品の組み合わせです。

元気のひけつは 朝ごはん

忙しいお母さん、お父さんは、朝ごはんが大変
つくる時間も、食べる時間もない
子どももあまり、食べたがらない

→でも、朝ご飯は、脳の目覚まし 一日の活力の源

朝日を浴びる

頭はっきり/

STEP 1
まずは「食べる」習慣を

朝ごはんは、脳の目覚まし。
噛むことで脳に刺激を与え、頭の働きが活発に。

体しっかり

STEP 2
ごはんやパン+1

次は何かひとつ加えてみましょう。

ひとつ加わると、体温も上がり体の調子も整います。

STEP 3
ごはんやパン+1+1

朝ごはんが習慣になってきたら、味噌汁やスープ、サラダなどが加わると彩りも、バランスも良くなります。

前日の残り物でも十分な一品に。

朝ごはんのSTEP