

# 子育てQ & A

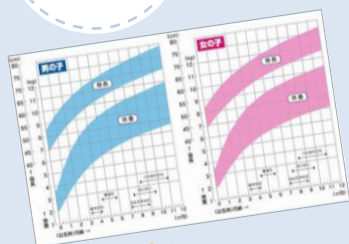


**食が細く、  
少ししか食べません…**

2歳6ヶ月・男児



**成長曲線**の範囲内なら大丈夫!



身長を「成長曲線」で確認してみましょう。範囲内であれば大きな心配はいりません。しかし、保護者のお気持ちとしてはたくさん食べて欲しいですね。



**普段の料理にひと工夫!**

盛り付けをアレンジしてみたり、いい匂いや様々な食感を楽しめるようにしたり、ひと工夫をしてみましょう。見た目を変えることはこの時期の子どもにはとても効果的です。食器を変えてみるのも良いかもしれませんね。



**外遊び**を思い切り!



外遊びは充分足りていますか? 日中、体をたくさん動かし、太陽を浴びて元気に遊ぶと、食欲がわきます。



**生活リズム**は規則的に!

規則的な生活のリズムは食事の時間で決まってきます。三食の食事は毎日決まった時間に取りましょう。



おやつは、必要なエネルギーを補う「第4の食事」ですが、おやつの量は多く取りすぎないようにしましょう。