

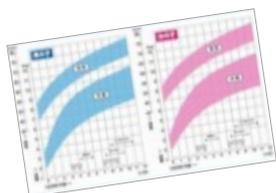
## もぐもぐ ポケット

食が細い…

# 少ししか食べない!



としても、**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。

