



食べ終わるまで座っていられず 遊び食べをしてしまいます

3歳1ヶ月・女児



約束をして、 食事への興味を高めよう!

まずは、家族で「最後まで座って食べる約束」をしましょう。約束が守れず食事中に立ち歩いてしまったら「おしまい」で片付ける、ということを繰り返すと、徐々に座って食べられるようになってきます。



一緒に買い物をしたり、料理のお手伝いをしたりして、食事に対して「参加型」にすると興味関心が高まります。食事中は保護者の方もできるだけ一緒に座り、落ち着いて楽しい会話を心がけてみてくださいね。

