

# 食事が楽しくない



お子さんが食べることに興味がなさそうで心配な時は、楽しい気持ちになるように環境をととのえ、盛り付けや味付けなどの工夫もしてみましょう。  
新しい経験や発見ができると、食事が楽しい時間になります。

## 食事に気持ちが向くように、環境をととのえる

楽しい食事に集中しやすくするため、テレビは消し、スマートフォンやタブレット、おもちゃは片づけましょう。  
食事の時間におなかがすいていることも大切です。

## いろいろなメニューを楽しく食べる

家族みんなで食事をすることで、食べる楽しみや食材の美味しさに気付ける事もあります。  
普段はあまり食べない季節の食べ物や行事食など、「食」の様々な体験をさせてあげましょう。



時には雰囲気を変えて外で食事をしたりお弁当箱に詰めてみるのもよいかもしれません。  
食事の時間が楽しいと思えるように叱ったりせず、大人も一緒に楽しく食べることが大切です。

## 一緒に食事の準備をする

お買い物や野菜を洗ってちぎったり盛り付けをするなどの料理の手伝い、食器の準備や片付けを一緒にしてみましょう。



野菜を型抜きするなど、お子さんと一緒にできる少しの工夫で見た目を変えるだけでも食事に興味を持てることもあります。

