

なちゆるるテーブル

STEP6

子どもを伸ばす食卓の作り方

管理栄養士 木下麗子

本日の内容

食卓の役割

理想の食事時間

子どもの発達理論と栄養バランス

食卓の役割



毎日必ず過ごす時間がある食卓
子どもたちは毎日吸収を積み重ねたものが自分の力として
将来を支えていくことになる
その365日あるその食卓での時間が前向きな会話が飛び交う時間なのか？
お互い苦痛な時間を過ごすのか、結果は異なる
せっかくの毎日必ずある時間を活用しよう！

食事の時間の理想像を言語化する

設計図はより見えるカタチにしていく。

自分が理想する食事時間はどんな時間なのか

理想とする食卓像をまずは言語化してみよう。

今の食事時間でいちばん困っていることは何？

子は親の写し鏡

環境



見てマネる

繰り返す

できる

自立

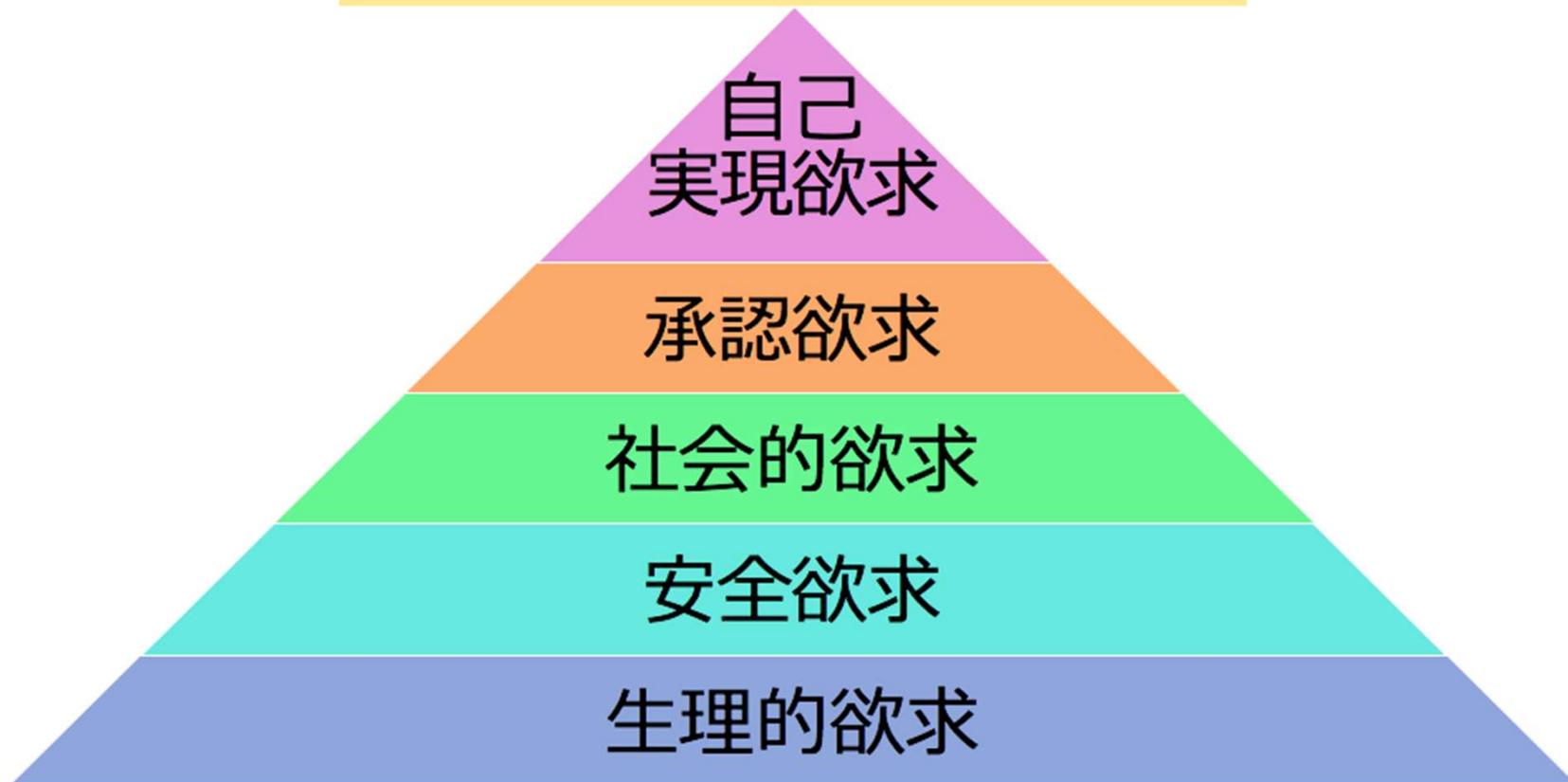


こどもが自尊心を高められれる環境づくりに

ママの自尊心が大きく影響してくる

子を信じるママの心

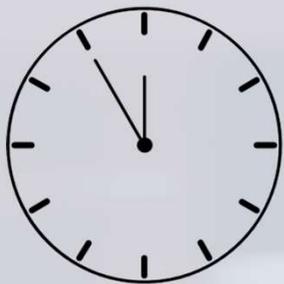
マズローの欲求5段階説



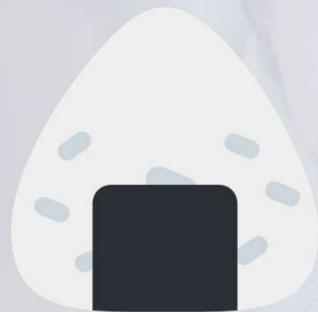


子どもと大人は
違うことを知る

子どもの食事の問題の原因はマニュアル化



決まった時間に



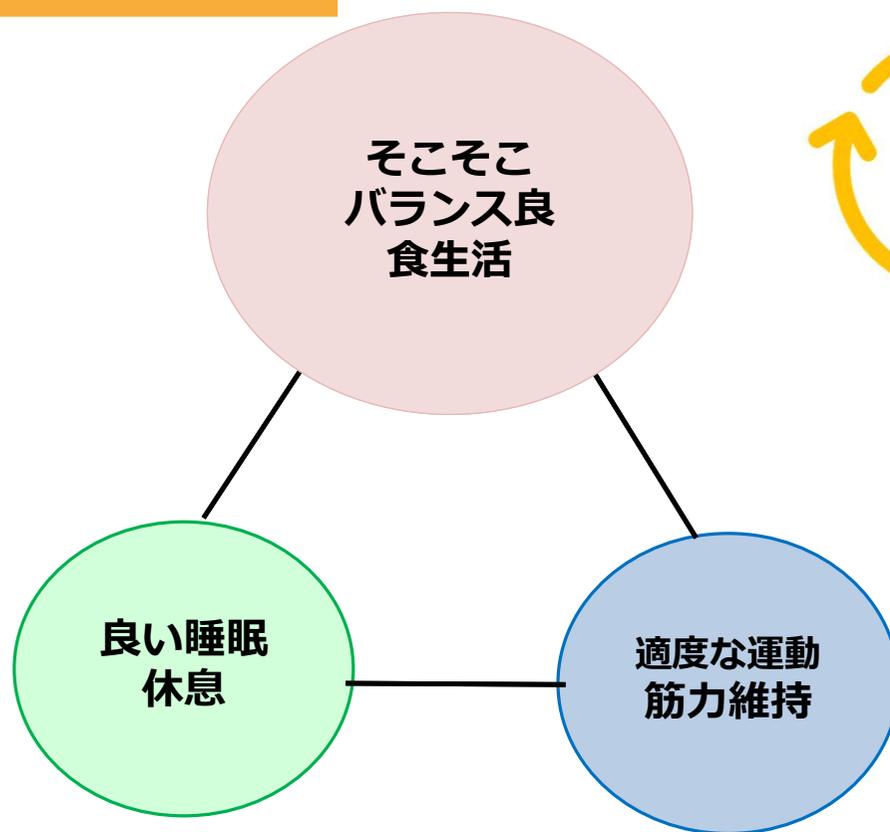
決まった量を



道具に任せて

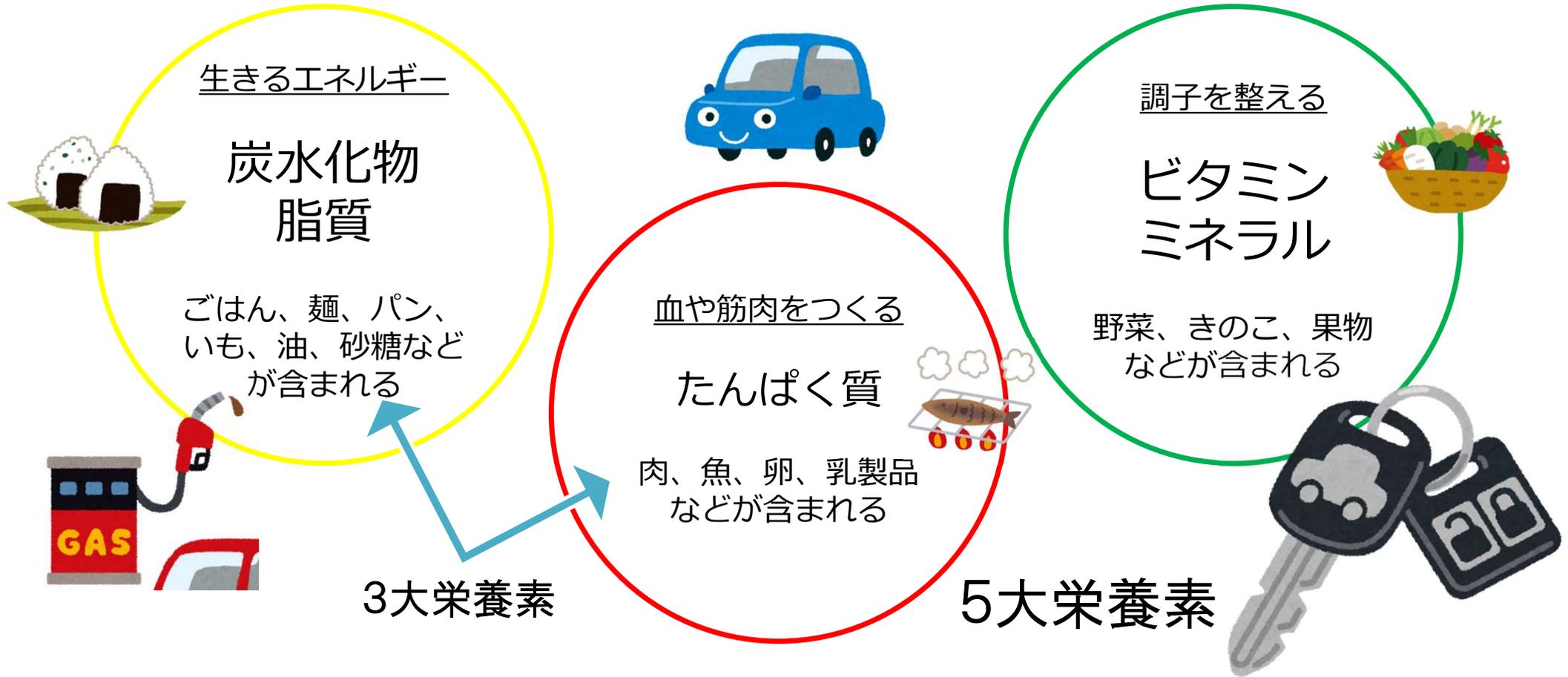
大人の枠に当てはめすぎている

丈夫な体づくりの3大原則



継続すること
に
意味がある

栄養バランス





今日から食卓で何を実践しますか？
