



## こんなときどうしたらいいの？

3. 食事の時間、親と一緒に食卓に座って食べていても、立ったり座ったりじっとしていない。

## ためしてみよう!!



◎食卓の環境は？



- ・テレビはついていないか？ 食卓の近くに気持ちが散るようなおもちゃは置いていないか？
- ・量は多すぎないか？ 苦手なものばかりではないか？



- \*子どもの好きなお皿、デザート、量を考える。
- \*だらだら食べをせず、短時間で終わる。
- \*じっとして食べれないのなら、「ごちそうさま」をして片付ける。



- \*皆と一緒に食事が終わるまで同じテーブルに座り、食卓の環境を整える。

ためしてどうだった？

