02

幼少期からの習慣づくりの重要性

習慣にすることが何よりも大切

自分が心地よい食習慣を探す、無理はせず、
今より少しづつよくすることを心がける。

例えば糖質制限ダイエットのような、簡単なものにひかれがちだが、これだけやっとけば良いという簡単なものはない。

親が機嫌よくいられる習慣作りも必要

産後のママは、体力的にも精神的にもしんどい。
まずはママ・パパ自身をいたわること！

相談する相手を探し、孤独にならないように、色々な人の助けを借りることが大事

- **食事（離乳食）は手作りすることが素晴らしいという風潮があるが、作らなくてもいい**
  手のこんだ料理が素晴らしいわけではなく、
  家族が満足していればシンプルなもので良い。

食べない子

8-12回チャレンジすると食べられるようになるので、
とにかくチャレンジする。
口にした時に反応してあげるのが大事。

生後10ヶ月以降に身につく、「社会的参照」
新しい状況や判断を行う際に、周りの大人や他の人々の反応や表情を参考にする現象

そのためにも、
できるだけ家族で楽しみながら食卓を囲む