

# 楽しく食べる子どもに

～食から★はじまる★健やかガイド～



「食」は、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせない大切なテーマです。授乳期から「食」の大切さを意識し、豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもは生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができます。

「食からはじまる健やかガイド」は、毎日の生活の中で子どもの気づきを大切に、どのように支援したらよいかをまとめたものです。



厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/>