

平群ママにアンケートを取りました！

# 牛乳・お肉など好き嫌い！解決方法



## 牛乳



幼児期は一生の中でもカルシウムの吸収効率が高い時期！  
1日300ccを目安にあげましょう♪

こうやったら飲めました！！



\*コーンフレークに牛乳を入れたら一緒に飲みました。

\*牛乳が嫌いだけど、シチューやフルーチェにしたら気づかず食べてくれる！

\*少し温めてあげると飲みやすいみたい。

\*グラタンが好きなので、グラタンにしてチーズを入れて焼いてあげる。

\*みんなと一緒に飲んだら大丈夫だった！

## お肉



1～2歳はまだ薄切り肉は食べづらい時期。しゃぶしゃぶ用の薄切り肉にしたり、繊維を切るように細かくするなどの工夫を☆

こうやったら食べました！！



\*お肉はとにかく細かく、やわらかくすると食べてくれる。

\*パサパサ食感が嫌いなので、豆腐ハンバーグにするとはくぱく食べる！

\*お肉は苦手だけど、揚げると反応がいい！

## お魚



お魚はカルシウムの吸収をよくするビタミンDや、血液をきれいにする脂肪酸がたっぷりです♪

こうやったら食べました！！



\*お魚はフライにすると、骨まで食べてくれる！

\*焼き魚をあんまり食べない時はポン酢をかけてあげるとおいしそうに食べる。

\*こまか〜くしておかゆや好きなものに混ぜる。

他にもこんなママの声が届いています☆



- 周りが食べるようにしていたら、自然と食べるようになった。
- 食べないと思ってあげてなかったけど、おばあちゃんにもらっていきこを食べてた。
- 苦手でも1口だけと決めて食べさせ、おおげさにホメるのを繰り返す！