



滋養おやつ教室 基礎クラス 第3回

食べ過ぎていますか？おやつ適量の工夫。手作りおやつを気軽につくるコツ。

日々のおやつの理想と現実チェック。

毎日のおやつ。こちらの講座の受講を通して変わったことはありますか？

今のおやつと理想のおやつ、今できる一步を考えてみましょう！

甘すぎると感じるおやつはありますか？受講前から何か変わりましたか？

[]

食べ過ぎと感じているおやつはありますか？書き出してみましょう。

[]

毎日どんなおやつを食べたいですか？食べてほしいですか？

[]

「いただきます。」「ごちそうさま」の挨拶はしていますか？（はい・いいえ・ときどき）

おやつはお皿にもってますか？（はい・いいえ・ときどき）

おやつの適量を考えてみましょう。どのくらいのお皿にどれくらいが適量だと感じますか？

[]

□おやつをどのくらい作っていますか。週に何回・市販と手作りの割合は？

(週 回・市販：手作り = :)

□食べ過ぎないための工夫、どんなことをしていますか？できそうですか？

[]

□手作り率を 10%上げるにはどんなことができそうですか？

[]

回答ありがとうございました！今から 10%手作り率が UP すると、

味覚、満足度が変わってくるはずですよ。ぜひ取り組んでみて下さいね。

以下各項目の解説になります。

日々のおやつ理想と現実チェック。ワーク解説。

◆甘すぎると感じるおやつはありますか？

ここが受講前よりひとつでも増えていたら味覚 UP の証拠です！

そして私たちもとても嬉しいです！

◆食べ過ぎと感じているおやつはありますか？

食べ過ぎだと自分自身で感じているものは「食べ過ぎ」確定と思って下さい。

適量を過ぎていてからこそ、何かを感じとっているのではないのでしょうか。

その他のチェック項目も参考にしながら、改善点を探していきましょう。

◆毎日どんなおやつを食べたいですか？

理想はどんなおやつですか？ 一歩でも近づけたらいいですね♪

◆おやつはお皿にもってますか？

お皿に盛ることを習慣としたいですね。適量の判別にもつながります。

◆「いただきます。」「ごちそうさま」の挨拶はしていますか？

はじめとして、挨拶、毎日していきましょう！

◆適量を想像してみましよう。

お皿にどのくらいでしょうか？ お子さんと考えた場合、

よく食べる子にとって、あまり食べない子にとって、それぞれ違うはずです。

適量を定められるのはママなはずです。よく見てみましょう！

◆おやつをどのくらい作っていますか。週に何回・市販と手作りの割合は？

55%以上の手作りを目指したいと考えています。^^

ちょっとずつ増やしてみてくださいね。

◆食べ過ぎないための工夫、どんなことをしていますか？できそうですか？

食べる時間、よく噛んでいるか、一日の満足度。（意外とつながっています。）

量だけでは測れない「毎日」を想像してみましょう。

◆手作り率を10%上げるにはどんなことができそうですか？

簡単なおやつリストを持つ。週1回の手作りデイの設置など、

たのしく工夫したいですね。