

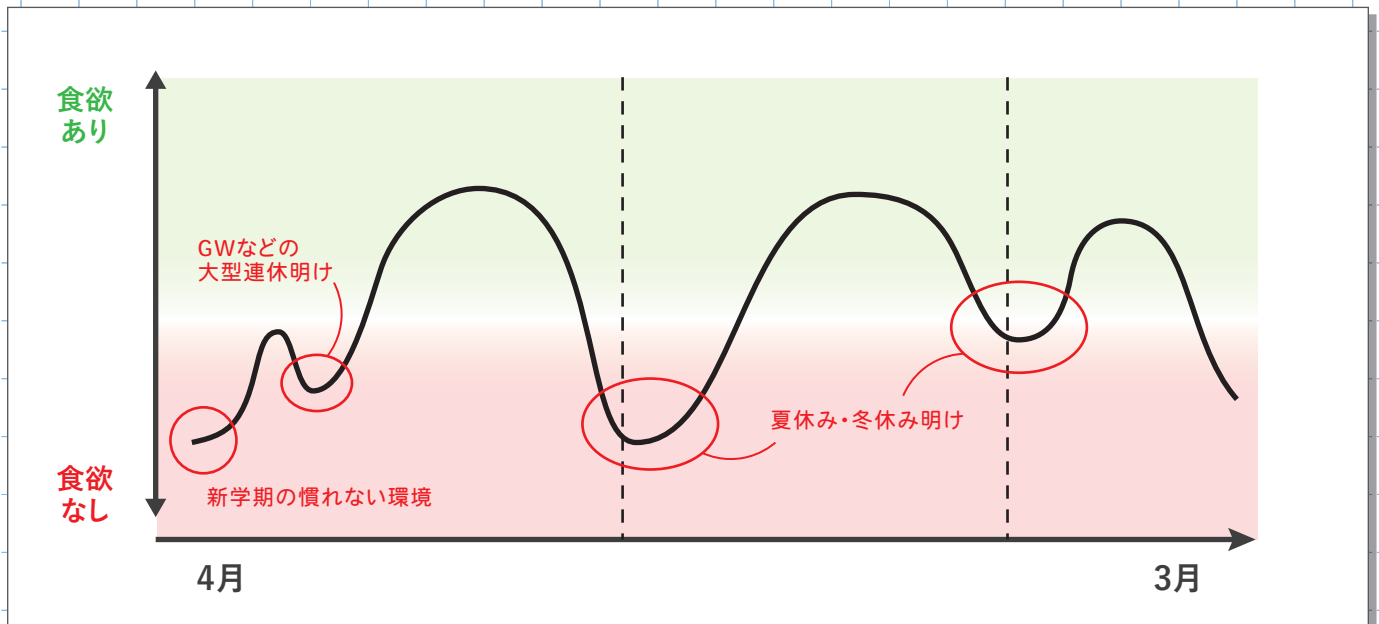


空腹なのに、緊張して給食が食べられない？

給食を食べることに不安がある子の場合には特に、時期(タイミング)によって食欲が大きく変わります。ついこの間まで食べていても、時期やタイミングが理由で給食を食べられないことがあるので、知っておくだけでも冷静に対応できるようになります。

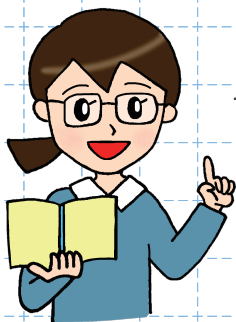
給食の食欲には波がある

新年度や連休明けなどの環境が変わるタイミングでは、一時的に食べられなくなることが多いです。



健全な食欲の公式

$$\text{健全な食欲} = \text{空腹} \times \text{リラックス}$$



時期的な問題で食べられていない場合は、過剰な心配をしないことも大切です。「慣れたらきっとまた食べられるようになる」という明るい未来を想像しながら、その子にとって安心して食べられる環境を作ってあげましょう。



詳しい解説記事はこちら！

