

偏食と食事療法

講座のゴール	食事療法をすぐにでもやってみたいと思う。 偏食の対応を理解する
講座後の活動	今日できることを意識するようになった
受講生の受講前の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事療法って、きっちりしないと効果がないんじゃないか ・ 偏食は、何やってもダメ。自分の対応は合っているのかな
受講生が講座に求めているもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事療法の効果を知りたい ・ 本当に効果があるのか事例を知りたい ・ 何ができるのか、自分にもできそうな範囲なのか知りたい ・ 偏食の対応を知りたい
求められているものに対して与えられるもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事療法の効果、事例 ・ 無理のない食事療法の提案 ・ 偏食の対応
求めているもの以上に提供できるもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事療法は、食事の範囲だけでなく、家族の健康、幸せに っていくこと。 ・ 偏食の対応を楽しんでできること

偏食と食事療法のタイムライン (10:30~13:30 の例)

10:30~10:40	講座の流れ、テキストの説明 自己紹介	
10:40~10:50	受講生の自己紹介	
10:50~11:00	<食事療法> 発達障害の食事療法とは	講義と問いかけ (食事療法を知っているか、 何をやったことがあるか)
11:00~11:05	食事療法の効果	講義
11:05~11:20	なぜ食事療法なのか	講義
11:20~11:40	食事療法の基本の流れ ① 脳に良くない影響を与えているもの を減らす ② 必要な栄養素を足す	講義
11:40~12:00	今日からできること	講義 <ワーク>

		ひとり 3分 グループシェア 5分 発表（1グループ 2分ごと）
12:00～12:10	休憩	
12:10～12:20	<偏食> 食事のよくある悩み	講義と問いかけ (偏食の悩みありますか?)
12:20～12:30	子どもの偏食との向き合い方	講義
12:30～12:45	子どもの食べない原因	講義 <ワーク> ひとり 3分 グループシェア 5分 発表（1グループ 2分ごと）
12:45～13:00	偏食対応の工夫	講義 <ワーク> ひとり 3分 グループシェア 5分 発表（1グループ 2分ごと）
13:00～13:05	周囲への対応について	講義と問いかけ (経験談があればシェア)
13:05～13:10	医師に相談する目安 軽度偏食の簡単な栄養評価方法	講義
13:10～13:25	質疑応答 感想	
13:30	終了	