

子どもの食事の困りごと

お子さんの食事でご困っていることはありませんか？今回は子どもの好き嫌い、遊び食べについて紹介します。

食べられる量から、ゆっくりと

幼児期の好き嫌いは変化するものです。今日食べなくても翌日は食べるということもあります。無理強いせず、日をおいて出したり、切り方や味付けを変えてみたりすると食べることもあります。ただ、奥歯が生えそろっていない1～2歳児には食べにくい食品があります。食事が食べにくいと食べる意欲がなくなり、小食や偏食につながりやすいので、工夫が必要です。

1～2歳児の食べにくい(処理にくい)食品

弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこなど	与える場合は切り方に注意する
皮が口に残るもの	豆、トマトなど	皮をむく
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリーなど	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタスなど	加熱してきざむ
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー	この時期には与えない

また、食欲にムラがあり、遊び食べや好き嫌いをすることもありますので、次のことに気をつけましょう。

- ① 食事や睡眠の生活リズムが規則的であること
- ② 食事の前はおなかがすいていること
- ③ 「いただきます」「ごちそうさま」のメリハリがあること
- ④ 集中して食べられるように、おもちゃは片づける・テレビをつけないなど、食事の環境を整えること

食事はたのしい雰囲気です



人間は、初めて食べる食べ物に対して恐怖心もち、警戒する行動様式が備わっています(新奇性恐怖といいます)。

子どもも、新しい食べ物を食べる時に「食わず嫌い」になることがあります。一緒に食事をする人が「おいしい！」と子どもより先に楽しい雰囲気で食べると、子どもも安心して食べられるようになります。

また、誰かと一緒に食事をする(共食)は、乳幼児～小学生を対象とした研究で、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることにも繋がることが報告されています。

いろいろな食べものを食べる

いろいろな食べ物に触れ、食べ物への興味や関心を育てていきましょう。苦手の食べ物を食べられたときに、できたという達成感が生まれます。

さらに、それを周りの人が認めてくれると自信にも繋がります。その自信は、いろいろな物事に前向きに取り組む力にも繋がります。

