

2023年 8月 子育てワンポイント

テーマ 「子どもの食事～食べてくれない～」

子どもがご飯を食べないとちゃんと栄養が摂れているのか心配になることがあります。
今回はそのような時の子どもの食行動や食事支援の方法をお伝えします。

～離乳食期～

口の中が敏感なので同じ食材を使ったメニューでも固さが違うだけで食べるのを嫌がったり、味付けが少し違うだけで食べてくれない事があります。

- その時は…
- ①もう少し軟らかく調理する
 - ②もう少し細かく刻む
 - ③出汁をかえる（野菜・昆布・いりこ等）
 - ④とろみをつける。



また、スプーンの素材や形が好みでない事もあります。好みのスプーンが見つかるまでいくつか試してみるなどの工夫をしてみてください。

食べるペースも子どもに合わせてあげましょう。自分の意志で食べ物を食べるまで待ってあげることも大切です。

～幼児期～

自我が芽生え自己主張が出ます。偏食、むら食い、遊び食べ、食事に時間がかかる等の食事の悩みが多く表れてきます。また、運動機能が発達する時期でもあるので食べている途中で椅子から降りたり、食べながら歩き回ったりすることがあります。手の届くところにおもちゃ等があると気が散ってしまい食事に集中できません。おもちゃが見えないよう布をかける等の工夫をし“食事に集中”できる環境を整えましょう。

- * 食事前の手洗いや「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶も
遊びと食事の切り替えに効果的です。



～3歳以上～

野菜などの繊維がある食材を嫌がるようになります。その時は形や固さ、味付けを工夫し慣れさせましょう。少食やむら食いの原因に食事や間食の内容、量や飲み物（牛乳やジュース）が多いなどがあげられます。量ではなく質に気をつけましょう。食事の時間にしっかりお腹が空くように体をたくさん動かし、生活リズムを整え空腹感と満腹感のメリハリを感じさせましょう。

また怒られるなどのイヤな思いをすると食事＝不快と脳にインプットされるため、食事の時間は楽しいと感じてもらえるように「食べてくれてありがとう」と伝えていきましょう。

