



暖かかったり寒かったりで体調管理が難しい日々ですね。冬は乾燥しやすい時期です。感染症にかからないためにも外から帰ったら「うがい・手洗い」をし、ビタミン豊富な野菜や果物をたくさん食べましょう。



～子どもの食事の困りごと～

お子さんの食事で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や遊び食へ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。年齢に関わらず3歳を過ぎても咀嚼力が弱い子もいますので、その子それぞれの噛む力に合わせて工夫が必要です。

◆食べにくい(処理しにくい)食品◆

弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ、肉など	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、 ひき肉はハンバーグ状にする
ペラペラしたもの	わかめ、レタスなど	加熱する、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、球状のもの	この時期には与えない

※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です

また、食欲にムラがあり、遊び食へ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



食事は楽しい雰囲気で

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)。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すぐ食べると、子どもも安心して食べられるようになります。



いろいろな食べ物を食べる



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。苦手な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つながります。その自信は、いろいろな物事に前向きに取り組む力にもつながります。