



子どもの食事の困りごと

子どもの食事で困っていることで、「遊び食い」「偏食する」「むら食い」「食べるのに時間がかかる」「よくかまない」が多くみられます。

今回は、子どもの好き嫌いや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食欲がなくなり、小食や偏食につながりやすいので、工夫が必要です。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、次のことに気を付けましょう。

- 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、おもちゃは片付ける・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をもち、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。一緒に食事する人が「おいしい！」と、子どもより先に楽しい雰囲気で作ると、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つながることが報告されています。



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。

