



11月 食育だよ!

〈対象者：0～2歳〉
西九州大学 健康栄養学部3年 樋渡七海

これからの季節、朝・夕冷え込む日も増えてきて体調を崩しがちです。体がぽかぽかと温まるような食事を食べて、寒さに負けない体作りをしましょう。

お子さんの食事に関する悩みはありますか? いっぱい食べて元気に育ってほしい。けれど食べたり食べなかったり.....食べないのには何かしら原因があるのかもしれませんが。心配になるのは当然ですが、だからと言って無理強いするのではなく子どもの様子を見守り、食べやすい工夫をしながら食べるようになるのを待ってみましょう!!

★好き嫌いが多い

好き嫌いが出てくのは自己主張や自我の芽生えなので悪いことではなく、むしろ普通のことです。まずは楽しい食卓を心がけてみましょう

1. 子どもが食べやすい切り方・硬さ・味付けを工夫しましょう
2. 苦手な食品は、好きな食材に少し混ぜてあげましょう
3. 大人が楽しそうに食べることで、食べることの楽しさを伝えましょう



一番大事なことはたくさん「褒めて」あげることです。嫌いなものを食べれたときは家族みんなですごく「褒めて」あげましょう。



★食べる量にムラがある

まだまだ食べられる量は一定ではないので、ムラがあっても普通のことです。食事前のおやつに注意してお腹がすいた状態で食事の時間を迎えられるようにしてみましょう。

1. 量ではなく質に気をつけましょう
2. 切り方や盛り付け方などで、子どもの喜ぶ料理の工夫をしましょう
3. 生活リズムを見直し、空腹感と満腹感のメリハリを感じさせましょう

★遊び食べ・時間がかかる



遊び食べは子どもの成長や発達の過程で見られることなので、自然に現れる行動の一種です。まずは食べることに集中できる環境を整えてあげましょう。



1. テレビを消して、おもちゃを片付けるなど食事に集中できるようにしましょう
2. 足がブラブラしていると食事に集中できません。足の下に代を置いてふらつかないようにしましょう
3. 空腹感を持って食事の時間を迎えられるように工夫しましょう

〈参考文献〉

・子どもの食事の悩みこんな時どうしたらいいの?
<https://www.town.seika.kyoto.jp/material/files/group/13/nayamikaiketuri-huretto.pdf>

・幼児によくある食事の悩み
<https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2020060900094/>