

好き嫌い・食べむら

この年齢にはよくあることです。自分の意思を持ち、自己主張が出てくることも理由のひとつです。それは、ある意味成長としては喜ばしいことなのですが…好き嫌いは変化するもの。大変ですが子どもに付き合ってください。

① 食べても、食べなくても

毎食きちんと食べさせなければと神経質になりすぎていませんか？1週間単位で栄養バランスが取れていれば心配ありません。また、嫌いなもの・食べられないものがあったとしても他の食品で栄養分を補うこともできます。

大切なのは、1日3回規則正しく食卓に座ることです。

食事時間は30分を目安に、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつでメリハリをつけましょう。

② お腹をすかせる

生活リズムを整え、体を動かすようにしましょう。おやつは次の食事に響かないように時間・量の調整を。甘い飲み物も食欲低下の原因となります。

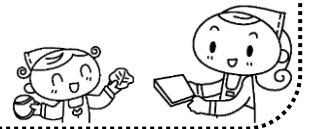
③ 無理強いほしない

「早く食べられるようになるといいね〜」くらいの声かけにして、親が美味しそうに食べる姿を見せてあげましょう。

親が好き嫌いなく食べさせようとあの手この手を尽くしているとき、子どもはどうしたら好きな物を出してもらえるのかを親の様子を見ながら考えています。食事量が少ないので食事と食事の間におやつをあげてしまう、きっと食べないから食べられるものを用意しておく、などしていませんか？

食事をきちんと食べないとお腹がすいて困ってしまう体験をさせることも大切です。また、買い物や料理のお手伝いをしてもらい、食べ物に関する絵本を見せるなど食に興味を向けさせる方法もあります。

3歳くらいになれば食べられない理由を聞いてみるのもよいでしょう。



★こんな工夫はいかがですか★

★魚・肉が嫌い



- ・魚や肉は下味をつけるなどして臭みをとる工夫を。
- ◆食べやすい大きさや硬さにする。かみ切りやすいように繊維を断ち切る。また、隠し包丁を入れるのもおすすめです。
- ◆とろみをつけて舌触りをよくすると食べやすくなります。

★おかずばかり食べる

- ・おかずが好きな場合は、まずは食べられる量のごはんをよそってあげましょう。おかずのおかわりを欲しがったら、ごはんを食べてからあげるようにします。
- ・おにぎりやサンドイッチなどを自分で作らせてみるのもよいでしょう。



★野菜が嫌い

- ◆野菜は生で食べるより、しっかりと加熱してあげたほうが食べやすくなります。
- ・シチューなどトロトロに煮込んだお野菜なら食べてくれるかもしれません。
- ・どうしてもダメなら、すりおろしてハンバーグなどに混ぜて分からないようにする方法もあります。

★食事に興味がない・落ち着きがない

- ・食べきれない量を盛ることが大切です。完食できた喜びを味あわせてあげましょう。
- ・にんじんを星形にくりぬく、ケチャップで絵を描くなど見た目を楽しく盛りつける。
- ◆スティック状にして食べやすくする。
- ・自分で盛り付ける、特別なお皿に盛る、など食事前から雰囲気づくりをするのもよいでしょう。
- ・テレビを消す、おもちゃを片付ける、また、体にあった椅子に座り、正しい姿勢で食べるように環境を整える。
- ・お友達と一緒に外で食べるなども気分が変わります。



★ごはんばかり食べる

- ・主食のごはんをしっかりと食べてくれることは、とても良いことです。チャーハンやどんぶりにして、ごはんの中におかずを取り入れて食べさせてみてください。

食事の量

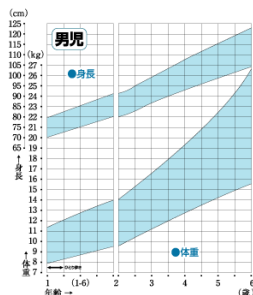
こんなに食べて大丈夫？
小食すぎて栄養が足りないのでは？
どちらも心配になりますね。

食事量ばかりにとらわれず、顔色は良いか、元気にしているか、などお子さんの様子をよく見てあげましょう。

食事の過不足を知る目安としては、母子健康手帳にある幼児身体発育曲線をチェックしてみてください。曲線内又は少し境界線からはみ出していたとしても、曲線のカーブに沿っていれば食事量はその子にとって適量であると考えられます。

食べる量は子どもが決めること。親が決めるのは規則正しい食事の時間と栄養バランスです。

いろいろな食品を取り入れて、彩りよい食卓を心がけるとよいでしょう。



かめない・かまない

年齢による歯の生え方の違いによって、食べやすい食品・調理法が異なります。

- 1歳ごろ：前歯で食品をかじり取り、自分の一口量を覚える。
- 2歳ごろ：上下の奥歯でかみ砕くようになるが、まだ上手にかめない。
- 3歳ごろ：奥歯が生え揃い、本格的にかんで食べられるようになる。

★食べやすくするポイント★

・硬さは丁度良いですか？

大人と同じ硬さだと食べにくく、逆に柔らかすぎると、かまらずに飲み込む癖がつきやすいです。お子さんの口の動きを見て成長とともに調節してみましょう。

※裏面 こんな工夫はいかかですか◆を参照



★噛まないときのポイント★

・急がせずにゆっくりカミカミ

「カミカミしようね」の声かけでは、伝わりにくいこともあります。「どんな味がするかな？」「どんな音がするかな？」など、子ども自身がかむことで味わう、音を感じられる声かけをしてみましょう。

丸のみ・早食い

- ・一品献立になっていませんか？
→主食・主菜・副菜に分けてみましょう。
- ・水分で流し込んでいませんか？
→お茶は食後にあげましょう。
- ・一口量のものばかりになっていませんか？
→前歯でかじり取る料理を試してみましょう。

フキ情報

食品を購入するときに栄養成分表示を見えていますか？

ナトリウム表記が「食塩相当量」という表記に統一されました。エネルギー量だけでなく、どれくらい食塩をとっているのか計算してみましょう。

1日の目標量	成人男性	7.5g未滿
	成人女性	6.5g未滿
	1~2歳	3.0g未滿
	3~5歳	3.5g未滿

(出典：日本人の食事摂取基準 2020年版)

栄養成分表示 (10g当たり)	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

~~~~食事についての相談~~~~

健康支援課 管理栄養士までお気軽にご連絡ください。
また、月に1回「食生活なんでも相談」を開催しています。ぜひご利用ください。(習志野市ホームページ参照)

習志野市役所
健康支援課 母子保健係
TEL：047-453-2967

いろいろやってみたけどダメだった時は

十分頑張りました。一息入れてリラックスしましょう。
子どもの食事で悩んでいる保護者はたくさんいます。
こうすれば必ず食べるようになるという答えはありません。
子どもの前で「〇〇食べないの～」ではなく、今食べられるもの、できていることを褒めてあげましょう。

『親の言葉は魔法の言葉』

〇〇ちゃんがお手伝いしてくれるから、美味しいごはんができるよ！助かるわ～！

〇〇ちゃんにはんじん食べられるんだ！すごいね！



♥素敵な魔法をかけてあげてください♥