12月 きっちんだより

子どもの食べる意欲を育てよう

子どもが毎日楽しくごはんを食べてくれたらうれしいですね。しかし、実際には、1歳を過ぎると「好き嫌い」や「遊び食べ」が始まり、「しっかり栄養をとれている？」と心配になることもあるようです。今回は、子どもの成長に合わせた食事支援の方法をお伝えします。毎日の食事で、子どもの食べる意欲を育てる食育を実践しましょう。

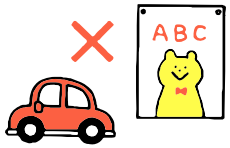
★子どもの発達を理解して支援する

1・子どもが集中できる環境をつくる

この時期の子どもは、気になることがあれば、すぐに食事から気がそれて、食べる意欲が低下してしまいます。環境を整えて、食事に集中させてあげることが大切です。

温度や湿度
風通し・光

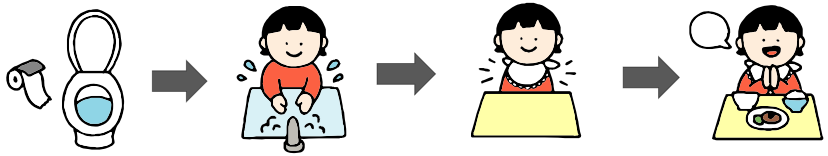
いつもの場所・机・椅子



子どもの目に入る場所に
貼るもの・置くものにも注意

2・気持ちを切り替えるルーティーンをつくる

子どもは、言葉を理解して、行動したり、気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動を定型化して、食事に向かう習慣を身につけさせるのが効果的です。



トイレに行く　手を洗う　エプロンをつける　あいさつをする

3・初めてのものは、食べ慣れた味・器で提供する

子どもには、「初めてのものを避ける」という、防御本能が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり、2～6歳でピークに達します。子どもが少しでも安心できるように工夫して、食べる意欲を引きだしましょう。

食べ慣れた味・風味にする　食べ慣れた料理に加える　いつもの器に入れる

★子どもの「好き嫌い」を理解して支援する

1・子どもが苦手な味はゆっくり練習

人には、生まれながらに、生きるために有益なものを「好き」と感じ、有害なものを「嫌い」と感じる能力が備わっています。毒や腐敗のシグナルともなる「苦味」や「酸味」は、喫食回数を増やすことで、自分から意欲的に食べることができるようになります。

安全で有益！
甘味
うま味
塩味（低濃度）

害があり危険？？
酸味
苦味

子どもが好きな味・・・受け入れやすい　　子どもが苦手な味・・・練習が必要

2・苦味を強く感じる場合は、無理強いNG

苦味を感じる最低の濃度は、人によって1000倍から1万倍程度も異なることがあります。苦味がある野菜を嫌う場合は、苦味を抑える食材を組み合わせて練習しましょう。

3・敏感になって嫌がる時には、おおらかな気持ちで見守る

食経験が少ない子どもは、何かに極端に反応して、食べることを拒否するときがあります。今まで平気だったものが、急に気になり、その時だけ嫌がることもあります。そんな時には、無理強いしたり、否定しないことが大事。おおらかな気持ちで見守ってあげましょう。

・いちごの粒々が怖い
・のりの黒色が怖い
・から揚げの形が怖い

・噛んだ時に耳に響く音が嫌
・食器の音が嫌

・コロッケのチクチクが痛い
・きのこのツルツルが気持ち悪い

・においが嫌

★効果的な食育

見る・触れる機会を増やす

おいしく食べる姿を見せる

楽しい記憶と結びつける