



2017年9月発行 No. 17
風の子第二保育園つどいの広場

子どもの食事 第一弾！

★「食事は楽しく」が一番大切

「こ食」という言葉をご存知でしょうか？現代の子ども達の食事問題を4つの「こ食」としてとらえる見方もあります。

1. 「孤食」… 家族が別々に食事をする。親が多忙で、子どもが一人で食べる。
2. 「個食」… 同じ食卓を囲んでも、家族で違うものを食べる食事。
3. 「固食」… 自分の好きなものしか食べない。凝り固まった食事。
4. 「小食」… 「しょうしょく」とも言う。間食をするため、本来の食事が食べられない。

ただ、食べるだけが食事ではありません。「みんなで食べると美味しい」と思えるような雰囲気、会話を楽しみながら食事をするのが大切です。朝、忙しい時にも一緒に食卓について朝食をとるように心掛けましょう！

★発育・発達に応じて育てたい“食べる力”

①授乳期・離乳期

授乳期には、目と目を合わせて優しい声掛けとぬくもりを通してゆったりと母乳(ミルク)をあげてください。心が安定し、食欲が育まれていきます。

離乳食は焦らずゆっくりとあげましょう。美味しく食べた満足感に共感することで、食べる意欲が育まれていきます。



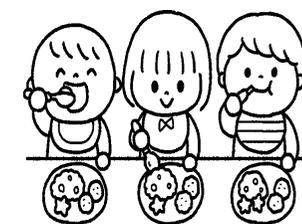
又、おいに手づかみ食べをさせてあげてください。いろいろな食べ物を見る、触る、味わう体験を通して、自分で進んで食べようとする力がついていきます。

大人からしてみると散らかして困ってしまうかもしれませんが、感触を確かめ、頭をつかいながら食べる大切な経験なのです。

なんでも小さくしてあげるのも考えものです。前歯と唇で噛みちぎって、奥歯ですりつぶせるように、手に持てるサイズにするといいですね。小さいサイズだと口につめこんで、よく噛まない食べ方が身についてしまいます。

②幼児期

幼児期の食事が多い悩みが「遊び食べ」です。食べ物で遊んでしまったり、食事中に立ち歩くというのは、良く見る姿ではないでしょうか？食事のマナーを伝えていきたいこの時期は「遊び」と「食事」のメリハリが大切です。



対処法Ⅰ… 食べ物で遊ぶ

手で食べ物をぐちゃぐちゃにしたり、スプーンでつついたり、食品に興味を持ってくれるのは良いですが、できればやめさせたいですね。そんな時は、まず「それは〇〇だよ。お口にあーんってしてごらん」など声を掛けてみてください。それでも遊ぶようなら、食事を中断させて、「食べないのかな？じゃあ、ごちそうさましようね」などと声を掛けてみましょう。

また、きちんと席に着いたら「いただきます」と再スタートして、大いに褒めてあげてください。

対処法Ⅱ… 食事中に歩き回る

一緒に席に着いて、自分が美味しそうに食べている姿を見せると良いでしょう。又、上記と同じように中断し、「席を立つ=ごちそうさま」と覚えさせるのも良いですね。

食卓まで来たら口に入れ、また遊びに行くというようなことが無いようにしましょう。