

## よくある相談(幼児の食事編)

幼児期は、自我の芽生えに伴って、食事の場面でもさまざまな行動をとるようになります。食事の悩みも、成長と共に安定していくことが多いので、決して食事を無理強いすることなく、長い目で見守りましょう。

### お友達と比べて食べる量が少ないので心配です



身長・体重ののびが順調であれば、お子さんなりの食べ方をしている（もともと少食）と認めて心配しないようにしましょう。ただし、以下の内容に思いあたることはないか確認してみましょう。

- 生活リズムが乱れている（遅寝・遅起になっている、食事時間がバラバラ）。
- 母乳を飲んでいる。
- 牛乳・ミルクの量が1日400ml以上になっている。
- お菓子の量が多く、食べる時間が決まっていない。
- ジュース類の量が多い。



こんなことを心がけましょう

無理強いをしない・食事の量ではなく質に気を配る（主食・主菜・副菜をそろえる）・体をしっかり動かしてお腹をすかせる・食べやすい（手に持ちやすい）メニューにする・おやつは食事との間隔を考えて与える・外で食べる、彩りよく盛り付けるなど雰囲気を変えて興味をひく



### 好き嫌いが多くてメニューに困ります

好き嫌いがでてきたことは、食品を味わう力や食感を感じる力が備わってきたため、成長の過程にみられることです。また、奥歯がまだ生えそろっていない3歳くらいまでは噛み切れない食べ物もあるので、食べやすく調理するなどして工夫することが必要です。

食べないものを無理に食べさそうとすると、“食事＝嫌な時間”となってしまうので、無理強いすると逆効果です。食に対してプラスのイメージをもたせるために、「おいしいね。」と大人と一緒に楽しそうに食べましょう。苦手な食材でもいろいろな調理法で食卓に並べ、見ること、においをかぐこと、触ることでまずは“経験”を増やします。そして一口でも食べたらほめて「苦手だけど頑張って食べよう」という気持ちを伸ばしてあげましょう。食べ物に関するよいイメージの経験を積み重ねることで、だんだんと食べられるものが多くなり食品の嗜好の幅が広がっていきます。



## 食事をかまらずに丸のみしているようです



かむ力は乳歯の奥歯が生えそろって3歳すぎくらいまでの間に徐々についてくるので、それまでは食べ物の固さや形に配慮が必要です。大人も同じものを一緒に食べて、かむ様子をみせながら「かみかみしようね。よくかむとおいしいね。」と教えていきましょう。

また、食べ物を自分でかみきりながら食べることは、効果的な“かむ練習”になります。まずは前歯でかみきって、奥歯でかみつぶすことを練習するため、おにぎりや、大きめの煮野菜や魚のソテーなど、あまりかたくないものを少し大きめのサイズに調理し、自分でかみきれるように工夫しましょう。

### こんなことを心がけましょう

- シチューやヨーグルトなどかまなくてよいメニューばかりにならないようにする。
- かむ力に対して食品が固すぎないように調理する（かめないとそのまま飲み込んでしまいます）。
- せかしてあたえないようにする。スプーンなどで次々と口に詰め込まないよう気をつける。
- お茶や水など水分で流しこまないようにする。



## これって遊び食べ？どこまで付き合えばいいの？

この時期は様々なことに興味があるので、食事中に気が散ってしまうことがあります。まずは食事に集中できるよう、テレビは消しておもちゃと一緒に片付けてから食べるようにしましょう。

うろうろしたり遊んでばかりで食事に手をつけられない場合は、遊びと食事の区別をつけるため、「もうごちそうさまかな？」と確認して食事時間は20～30分できりあげましょう。

また、食事の時間に空腹になっていることで食事に気持ちが向きやすくなるため、早寝早起きをして、たっぷり遊び、決まった時間に食事をとるようにします。お皿の中の食べ物をぐちゃぐちゃ触ったりしながらも、自分なりに食べているときは、なるべくしからずに付き合ってください。家族と一緒に食卓を囲む中で、集中して食べることやマナーを身につけていけるといいですね。

## 間食（おやつ）にはどんなものを選べばいいの？



幼児は胃が小さく消化機能も未熟なため、3回の食事ではエネルギーや栄養素を摂りきれないことがあります。そのため、間食（おやつ）の時間は楽しみの時間であるとともに、大切な食事の一部と考え、おにぎりやパン、焼き芋、果物や乳製品など、



食事の延長をイメージしたものを用意しましょう。

次の食事に影響しないように、そして虫歯にならないように、おやつは時間や量を決めて与えるようにしましょう。糖分の多い市販の菓子やジュースは食欲を減退させる原因となるので与えすぎに注意が必要です。また、スナック菓子は塩分や添加物が多いので控えましょう。

\*おやつエネルギーは1日のエネルギー量の

10～15%（1～2歳＝100～150kcal、3～5歳＝130～200kcal）を目安にします

