

<むら食い>

1歳の終わり頃から幼児期にかけてのむら食いは、成長していく中で自然にみられることです。でも、次のようなことをチェックしてみてください。

- ・ 食事やおやつの時間が不規則ではありませんか ☐
- ・ 甘いお菓子やジュース、牛乳などをあげすぎてはいませんか ☐
- ・ 運動不足ではありませんか ☐
- ・ 無理に食べさせようとしていませんか ☐
- ・ テレビやタブレット、おもちゃなどがまわりにありませんか ☐



食事やおやつの時間が不規則であったり、お菓子などを食べ過ぎてしまうと、食事時間になっても空腹にはならず、食べる量が減ってしまいます。運動不足の場合も空腹にはなりません。

また、無理に食べさせようとする、子ども自身の食べる意欲が失われてしまいます。子どものまわりに興味を引くものがある場合、気が散って食事に集中できません。

対策として・・・

- ・ 規則正しい生活を送りましょう
- ・ おやつは1日1回、時間や量を決めましょう
- ・ 子どもの体力に合った適度な外遊びや散歩をしましょう
- ・ 無理強いせず、食べたくない時には食事を切り上げましょう
- ・ テレビは消して、タブレットやおもちゃは片付けてから食事をしましょう



この時期のむら食いは健康や発育にさしさわることはほとんどなく、成長過程で起こる自然な姿で、いずれは卒業するものです。子どもの気持ちをくみ取りながら、規則正しい生活を心掛けましょう。