

<少 食>

子どもは食事量に個人差があります。子どもの少食は、健康で元気に過ごして成長しているようであればあまり問題はありません。

気になる場合は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
- 牛乳やジュース、おやつをとり過ぎていませんか
- 味付けや調理方法、切り方、量などが子どもにあっていますか
- 身体を使って元気に遊んでいますか
- 食事の時におもちゃやテレビ・タブレットなど、子どもの気を引くものが周りにありませんか
- 「早くたべましょう」「全部たべましょう」「口から出しません」など、食事を強制した言葉かけをしていませんか



子どもが食べたくない時に無理に食べさせようとする、かえって食事が嫌になってしまいます。

食事やおやつ時間が不規則だと、食事の時間におなかが空しくなります。

味付けの濃いもの、辛いもの、硬くてかめないものなどは、子どもは嫌がってしまいます。

外で元気に遊ぶ子と室内で人形あそびや読書、ゲームで遊んでいる子を比べると、おなかの空き具合が違います。



対応

○口の中に食べ物を入れたままで飲み込めないようなら、口から出させます。

○食事とおやつ時間を決めましょう。

○おやつは食事に影響しない量にします。お菓子は袋ごと与えず、食べる量だけお皿に出します。

牛乳やジュースはコップ1杯と決めます。

○水分補給は水やお茶にしましょう。

○食事時間が近い場合には我慢することも大切です。

○薄味で辛くなく、子どもに適した硬さのものを与えましょう。

○盛り付けや彩りを工夫して、子どもが楽しめるような雰囲気づくりをしてみましょう。

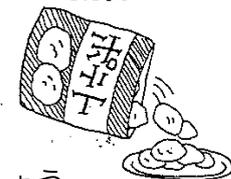
○食べきれない量を盛り付けて、気持ちよく全部食べられるようにしましょう。

○外で元気に遊び、お腹を空かせましょう。

○おもちゃは片づけ、テレビやタブレットなどは見ずに食事をしましょう。

○お手伝いを通して食事に興味を持ってもらいましょう。

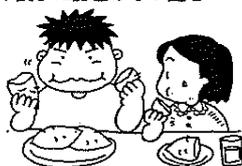
♥袋ごと与えない



♥もうすぐ食事のときはがまんさせる



♥食事に影響しない量を



♥時間を決めて1日1~2回

