



幼児期の食事

子どもには初めて食べるもの、食べられないものがたくさんあります。また、子どもの食べたい気持ちは不安定で、食事時間だからといっても食べる時と食べない時があります。調理の工夫や声かけを通して、「食べてみよう！」という意欲をひきだし、おおらかに見守りながら、楽しく乗り切りましょう！



おなかがすく、リズムづくりが基本です



食事の時におなかがすいて、すすんで自分から食べたくなるような**生活リズム**を心がけることが大切です。

毎日の楽しく食べる経験から、基本となる食習慣を身に付けていきましょう。ぐっすり眠ってたっぷり遊び、**空腹を感じられるよう**に、メリハリのある生活をしましょう。食事の時、お腹は空いていますか？

好き嫌いは、調理法を工夫し何度でもトライ



子どもが食べ物を嫌がるのは、その食べ物が嫌いなのではなく、**食べられていない**、**かみにくい**などの理由で、すぐには受け入れられない状態が多くあります。また、時期により嫌う食品が変化していくので、**繰り返し食卓に乗せる**ことが大切です。

一緒に食べて声かけを



家族にほめられることで、自信がついて「食べてみよう！」「がんばろう！」という意欲につながります。子どもの食欲を信頼して、急がず、あせらず、**ゆっくり見守って**あげましょう。

栄養バランスは数日単位で



毎食、栄養バランスを整えるのは難しいので、数日単位で整えましょう。

おやつは小さな食事です



幼児は1度に食べられる量が限られるので、おやつを加える必要があります。

～与え方のポイント～

☆次の食事におなかですく程度の量にしましょう。

☆次の食事との間があくようにしましょう。

甘いお菓子や飲み物は習慣化させない



甘いお菓子やジュースが習慣になってしまうと、苦手な味を受け入れにくくなります。目の届くところにおかない、買い置きをしないことなどをこころがけましょう。食べるときは小皿に移す、大人と一緒に食べるなどルールを決めましょう。

かまない場合は、発達にあわせて調理や介助の工夫を



幼児期は、かみにくい食材がたくさんあります。無理に与えるのは、好き嫌いのもとになってしまいます。お子さんの食べ方をよく観察し、成長に合わせて、**食材の選びかた**や、**調理法**を工夫しましょう。

落ち着いて食べる環境づくり



正しく座って食べることは、食事の基本です。**座って落ち着いて食べる習慣**をつけましょう。

また、子どもの**発達にあった食具**を使うことも大切です。箸は、無理じいせず、手指が十分に発達してから使用しましょう。



苦手なものは食べないからといって食卓に出さないのではなく、かたさや大きさ、形、味などの調理の工夫をして、繰り返し食卓に登場させましょう。そして、少しでも挑戦したときは、たくさんほめてあげましょう。繊細な味覚が育つ幼児期です。ご家族でいろいろな味を楽しみましょう。一緒に食べるとよりおいしいですね。

