



10月に、北子育て世代包括支援センターで開催された「みんなの広場（子どもの食事について）」に、保育センターの栄養士が参加しました。

お子さんの食に関する悩みや質問等は様々でしたが、その中で保護者の方から多く出た悩みや、会の中でお話した内容について、ご紹介します！

自分で食べたがるけど、ひっくり返されて困る。 何か良い工夫はあるかなあ？（離乳食後期）

自ら手を伸ばすのは、食べ物に興味があり、大きさや形、重さ、感触、距離感などを自分で確かめたいという気持ちの現れです。今は大変ですが、箸やスプーンを使って自分で食べられるようになるための大切な通過点と捉えましょう。

汚れることがお父さんお母さんのストレスになるなら、おかゆやスープなど形の無い食べ物は大人が手伝ってあげてもよいでしょう。子どもが手づかみしやすい食材や子ども用のスプーンを多めに用意するなどして、「自分で食べたい」という気持ちを満たしてあげましょう。

床に新聞紙やレジャーシートを敷いておくと、食後に片づけやすくなる場合もあります。



食べムラや遊び食べが出てきた… ちゃんと食べてほしいなあ…（1・2歳児）

乳幼児期は、機嫌や体調、気温などの影響を受けやすく、食欲がコロコロと変化しやすいものです。まだ食べられる量が一定ではないので、ムラがあっても普通のことです。

また遊び食べは、成長・発達の過程で自然に現れる行動です。テレビは消す、おもちゃはしまう、食事中は大人もできるだけ立ち歩かないようにするなどして、まずは食べることに集中できる環境を整えてあげましょう。

子どもの集中力は10分程度しか続かないといわれているので、1回の食事は30分以内を目安にしましょう。もう食べたくないようであれば、声をかけて「ごちそうさま」しましょう。追いかけてまで食べさせる必要はありません。

好ましくない行動は、大人の反応をみたり気を引こうとしている場合もあるので、怒ったり注目したりせずに淡々とした対応を心がけましょう。



好き嫌いが出てきた…どうしたら食べるようになるかなあ？（1・2歳児）

新奇性恐怖（見慣れないものは警戒して食べない）というヒトの本能的な行動から、赤ちゃんの頃は食べられていたものが食べられなくなり、食べ物にこだわる子もいます。また苦手には、噛む力や歯の生えそろう方などの食べる機能が未発達なことや、苦味や酸味に対する味覚的な経験不足など、さまざまな要因があります。

つまり、子どもが食べないのは、料理の上手い下手の問題ではありません。出生時の成長曲線から極端に逸脱していなければ、そういう時期だと考えて大丈夫です。ただ気をつけたいのは、「どうせ食べないから」と決めつけて子どもが苦手な食材を食卓に出さなくなってしまうことです。無理強いせず、モデルとなる大人がおいしそうに食べてみせることで、味覚や嗜好を広げるチャンスを用意してあげましょう。

また、料理や買い物の手伝いや、収穫体験をするのもおすすめです。

ポジティブな体験の積み重ねにより、食材との距離が縮まり、食べる意欲につながります。



お菓子や甘いものばかりほしがるけど、 このままでいいのかなあ…（3歳児以上）

無理に禁止するのはよくありませんが、食べる量やタイミングについて、上限やルールを作ってみましょう。お腹がすいた状態で食事の時間を迎えられるように、現在のおやつとの時間と量を見直してみましょう。

また幼児期のおやつは食事の一部と考え、腹持ちがよく栄養をとれるものがおすすめです。保育園では、エネルギー源となるおにぎりやパン、いも類、不足しがちな栄養を補給できる乳・乳製品や果物を多く取り入れています。

