

食べる意欲

H26年7月 栄養士 鈴木七瀬

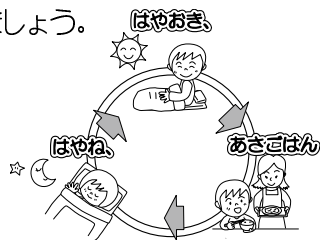
せっかく作った食事を食べてくれないなんてことはありませんか。そんな子供の姿に悲しくなったり、イライラしたりすることもあると思います。しかし、それでは解決にはつながりません。子供をよく見つめ、どうしてそのような行動をとるのかを考えてみましょう。

1.原因と対策

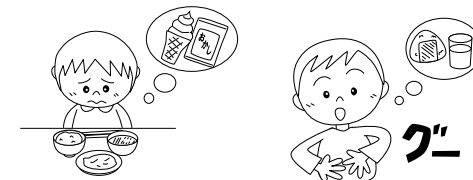
- ① 無理に食べさせてはいませんか
食事のたびに「もっと食べなさい！」や「何で食べないの!？」といったように、食べることを強制すると、食事が苦痛となってしまいます。子供が食べなくても、一呼吸おきましょう。そして、楽しい食事の時間となるように努力しましょう。



- ② 運動をしていますか
テレビゲームなど部屋遊びが多く、活動が十分で無いと、当然ながらお腹がすきません。お腹が空くよう、運動をしましょう。
- ③ 生活のリズムは正しいですか
寝不足のときに食欲が無いのは、大人だけではなく子供も同じです。早寝・早起きができるような環境を作りましょう。

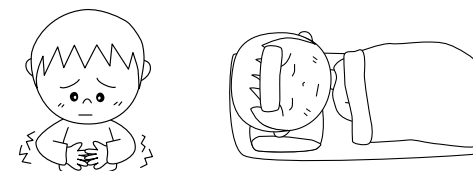


- ④ 食事やおやつの時間は決まっていますか
食べる時間がばらばらだと、決まった時間にお腹が空きません。食事やおやつの時間を決め、「お腹がすくリズム」が形成できるようにしましょう。



- ⑤ おやつは適切ですか
ほしがるものをほしがるだけあげていては、食事の妨げになります。おやつは食事の一部と考え、その量と内容に注意しましょう。

- ⑥ 病気ではないですか
風邪を引いたりお腹を壊しているときは、食欲が出ません。まずは治療をしましょう。



2.原因が見つからないとき

原因が見つからないときでも焦りは禁物です。少しでも体重が増加していれば問題はありません。それよりも、「食べたい!」と思うような環境づくりをしましょう。

- ・盛り付けは少量にしましょう
- ・食べることができたときはたくさんほめましょう
- ・楽しい食卓作りをしましょう
- ・一緒に食事作りをしてみましょう

