

# 望ましい食習慣を身に付けるために

H26年6月 栄養士 鈴木七瀬

幼児期は、乳児期に次いで大きく成長します。十分な栄養が必要なのですが、咀嚼・消化・吸収機能が未熟な上に、好き嫌い、むら食い、遊び食べなどの問題を起こしやすい時期です。子どもの心身の発育に合わせて健康的な食べ方、社会性、マナーなど基本的な食習慣を獲得していきましょう。

## 1 好き嫌い対策

→ 好き嫌いは根気よく時間をかけて対応していきましょう。

味には受け入れやすい味(甘味)と拒絶されやすい味(酸味・苦味)があります。酸味や苦味は5~6年間かかってゆっくり嗜好を獲得します。

甘味 → 母乳 → 美味しい物

苦み → 毒・腐敗 → まずい

→ 家族一緒に食べましょう。

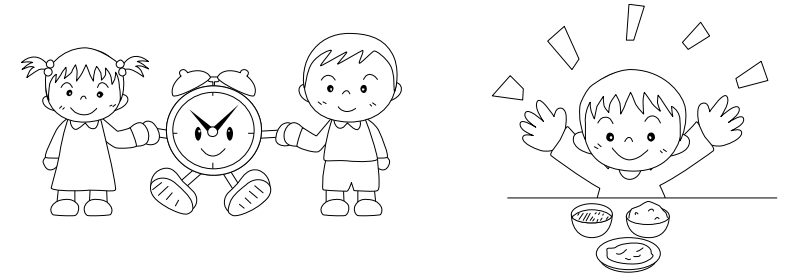
家族そろっての食事は、苦手な食材を克服するのに効果があります。家族そろって食事をする時、子どもは大人の姿をよく観察しています。苦手な食材にも興味を示したり、真似をして食べたりするようになります。また、食べた時には褒めてあげましょう。褒められるとはりきります。この時、これ以上食べられないのに無理に食べさせないようにしましょう。トラウマになってしまう可能性があります。初めから急がず、徐々に食べていけるように促していきましょう。



## 2 むら食い・遊び食べ対策

→ 時間を決めて規則正しく食事をとるようにしましょう。

日中の行動が活発で、元気ならば、食べないからと言って、食事時間を延ばしたり、食事の回数を増やすなどせず、規則正しく食事を提供しましょう。



→ 食事に集中できるように盛り付けを工夫しましょう。

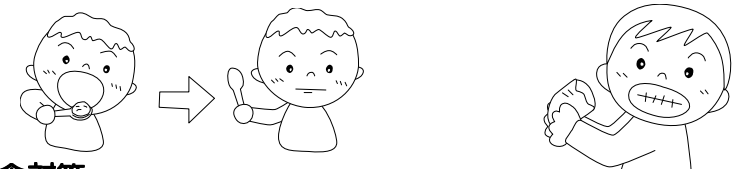
→ 楽しい食事の雰囲気作りをしましょう。



## 3 丸呑み・早食い対策

→ 口の大きさに合わせて適量口に入れて噛めるように支援しましょう。

一口ずつ舌ののせて、唇が閉鎖したらスプーンを抜く      一口ずつ前歯を使ってかじりとる



## 4 小食対策

→ 食べる気になるように盛り付けを工夫しましょう。

スプーンに一口のせて盛り付ける      大きなお皿に入れて中身を少なく見せる。

