

楽しく食べよう②

No.2

乳児期は、楽しく食べることが大切です。

『こんな時、どうしたらいいの?』と、困ったことはありませんか?

ちょっと見方を変えたり、ひと工夫をしたりすることで、食事タイムが楽しいひとときに…。

参考にしてみてください。

Q



食べ始めてからしばらくすると、うろうろ食べ歩いたり、遊びだしたりします。追いかけて食べさせようとするんですが…。

A



テレビはついていませんか?
食事に集中できるように、テレビは消しましょう。



満腹になった! 飽きてきた! という、サインかも!?
子どもの集中力は10~15分程度しか続かないので、30分くらい経ったら「ごちそうさます?」と、声をかけて区切りをつけましょう。



うろうろ食べ歩くのは、遊びの延長のようにとらえて楽しんでいるのかもしれませんが、遊び始めたら切り上げましょう。



食事の量が多くないですか?
少なめに盛り付けるようにし「ぜんぶたべた!!」という満足感・達成感を味わうのも大切です。
「全部食べたね」とほめてあげるのも効果的です。



Q



よく市販のお菓子をほしがります。
子どもが言うと、つい食べさせてしまうんですが…。

A



子どもは胃が小さいため、一度にたくさんの量を食べられません。
おやつは、1日3回の食事では足りない栄養を補うために、必要なものと考えましょう。
たくさんあげすぎて次の食事が食べられなくなるようでは、意味がありません。



1日1~2回、量や時間を決めましょう。
次の食事と2~3時間あけましょう。



おすすめ

- ・主食になるもの……おにぎり パン
- ・野菜・いも類 ……お好み焼き ふかしいも
- ・乳製品 ……ヨーグルト チーズ
- ・くだもの ……りんご みかん
- ・飲み物 ……牛乳 お茶

