

祖父母も読める育児コラム

子どもの食べる力を育む「乳幼児の食育」

文=金子 和恵(栄養士)

乳

幼児期は食事のリズムが持てる、食事を味わって食べる、食への関心が持てるなど「食」の基礎をつくる大切な時期です。その食べる力を育むことを『食育』といい、乳幼児期の食育の中心となるのが家庭です。

家族と一緒に楽しく食べることが食育の第一歩だと思いますが、日頃乳幼児健診で食事の状況を聞く限りでは、家族揃っての食卓というのはあまり多くはないようです。理由はお父さんお母さんが朝食をとらない、お父さんが朝早く仕事に行き帰りも遅いので子どもの食事時間と合わないなど様々ですが、毎食、毎日が無理でも出来るだけお子さんと一緒に食事をとる努力をしてほしいと思います。

また、お孫さんと一緒に住んでいないおじいちゃんおばあちゃんも多いと思いますが、年に何度かは一緒に食事をとる機会もあると思いますので、食べ物に関する話をたくさんしてあげてください。

食べる力を育むために

体を使って遊び

おなががすくリズムをつくる

— 体を使ってたくさん遊び、食事の前は「おなががすいた」ということを感じられるようにしましょう。おなががすいていると食欲もわき、食事への期待感も高まります。

食べることの楽しさを知る

— 食事の楽しさはおいしさを知ることからはじまります。そして、そのおいしいものを家族や友達と食べることです。家庭での食事は家族が集まる楽しい時間ですので、1日の出来事などを話しながら楽しく食べるようにしましょう。小さいうちは食べさせてもらっていたのが、だんだん自分で食べることが楽しくなります。少しずつ汚すことは覚悟して、子どもの食べる意欲を尊重しましょう。

よくかんで味わって食べる

— まだ大人と同じように噛んだり飲み込んだりすることはできないかもしれませんが、徐々に練習していきましょう。よく噛まないで丸呑みしてしまう場合は一緒に噛むまねをしてみせたり、噛むことの大切さをおしえてあげましょう。

離乳食が終わるころから食べものの好き嫌いができまますが、好きなものはかりでなくいろいろな食べものや料理に挑戦しましょう。いろいろなものを味わうことで味覚が育ち、食べたいものも増えてき



ます。嫌いなものを食べられたときはたくさんほめてあげるとまた挑戦しようという気持ちになつてくれます。

食事のマナーを身につける

— 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶やスプーンや箸、食器の持ち方などはまず大人が見本を見せましょう。

しかし、あまり厳しくしすぎると食事が楽しくなくなるので、上手に出来たらたくさんほめてあげてください。

