03

食事のお悩み解決！

少食

- ☑ しっかりお腹を空かせる
- ☑ 疲れさせすぎない、眠くさせすぎない
- ☑ 食べない時の盛り付けは、とにかく少な目に
- ☑ 既製品のお菓子で喫食量をフォローしない
- ☑ ミルク、牛乳などをあげすぎない
- ☑ 食事の時間・おやつの時間を固定する
  必要があれば、遅らせる
- ☑ 食べない子には、食卓以外での食育が不可欠
  (キッチン食育、一緒に買い物にいく、野菜を育てるなど)
- ☑ 役割をもたせる

だらだら食べ

- ☑ 食事の終わりのルーティンを作る
- ☑ 気を散らすものをなくす。食事に集中できるようする

食べ過ぎる

- ☑ 脳の満腹中枢が未発達で満腹の感覚がわかりにくい。成長と共に、また他に興味の対象がいき、食欲が落ち着く子がほとんどではある
- ☑ 子どもの体重増加率に1番関係があるのが、食事やおやつなどの食べる「量」。多い量にさらされると食べる量が増える。幼児期後期までに、きちんと満腹感を理解し、満腹感を感じたら食事を終わりにできるように

  →完食を目指さず、
  満腹になっている様子なら終わりにする
- ☑ 「たくさん食べたね。」「お腹にたまるのをちょっと待とうね。」と声をかけ10分程度待つ
- ☑ 食材を増やす。水分、食物繊維の多いものを増やす。噛む必要のあるものを増やす
- ☑ ゆっくり食べるような努力
  （噛むときはスプーンを置かせる、合間に水を飲む、言葉がけ）