05

よくあるご質問

朝ごはんを食べてくれません

①早起き

起き抜けすぐには食べられないので、いつもより10分20分早く起きて、日常動作で少し体を動かした方が、朝食は入りやすくなる

②飲み物を飲む

常温でも、温かくてもOK
朝食前にコップ1杯の水分を飲むと、胃の運動が増し、食欲が増すことが研究で明らかになっている

③少しずつ

まずはフルーツだけでも、
とにかく少しでも食べる習慣をつける
朝食をお腹いっぱい食べる必要はない
お腹が空いていなくても、
とにかく食卓につく時間を作ろう

お箸はいつから使ったらいいですか？

年齢の目安

- ☑ 一般的には、3~4歳くらい。
  矯正箸を使用して2歳代から開始する場合も
- ☑ 開閉動作ができる子は年中48%、年長94%、小1で100%という調査結果
  →実際に開閉動作ができるようになるのはかなり遅い。
  手指の発達は、年中から年長の間で急激に生じる。

動作の目安

- ☑ スプーンの3点持ちができる
- ☑ ピースサインができる
- ☑ 鉛筆を正しくもち線が書けるか

年齢で一律に開始するのではなく、個別に様子をみながら、場合によってはスプーンと箸を両方置いたり、スプーンに戻しながら進めていくのが望ましい

自分で食べてくれない

お外で頑張って食べているなら、
しっかり甘えを受け入れてあげよう！

最後にとけいじ先生より

今すぐに結果をだそうとせずに、
5年後にきちんとした食嗜好、食習慣が身についていればいいなという気持ちをもって、ママパパ自身も楽しみながら気長に取り組んでいきましょう!

