

食事のQ&A

お子さまの食事についてよく相談される3つを今回はご紹介させていただきます。

「食欲が無くて心配・・・」

お子さまによっては、1回分の量が普通に盛っていても、多く感じる事もあるようです。

食べきる事が出来ていなかったら、盛り付けを少なめにしてみてください。

「お皿をピカピカにする事が出来た！」「食べきる事が出来たよ！」という喜びが食事を美味しく食べる意欲につながります。

「好き嫌いが多くて、同じものばかり食べる・・・」

好みがどんどん変化していくようであれば、食に対しての個人の好みの範囲で大丈夫です。

同じものしか食べられない・・・という場合は食へのこだわりも考えられますが、ゆっくりと向き合ってあげましょう。

頭ごなしに叱ったり、これを食べるまでは、席を立てはだめ！など絶対に言わないで下さい。

トラウマにつながります。少しずつ食材を提供し、お子さまの食事の様子を見極めて、無理強いは絶対にしないようにしてあげて下さい。

「食欲がありすぎて、早食いでは？」

「あまり咀嚼をしないで、飲み込んでいるように見える」「お腹がいっぱいになるまで食べ続ける」などの心配事もお聞きします。

食事がおなかを満たすだけになっていないでしょうか？

食材の話、食事の話、マナー、お皿やお箸の使用方法など、食事と一緒に会話も楽しんでみましょう。

コミュニケーションをとる事で、早食いの防止や発語を促す良い機会になると思います。

お子さま1人ひとり悩みは違いますが、是非参考にしてみてください！