

困りごとを解決！幼児食 Q&A



Q. 遊び食べをして困っています。

- A. 食べ物を触って感触を確かめる経験は大切ですが、食べ物で遊んでしまうときは30分程度で食事を終了してもOKです。
まずは、以下のことを試してみてください。

食事に集中できる環境を整えましょう

食事中におもちゃがあったり、テレビがついていたり、きょうだいと遊んでいると、食事へ気持ちが集中できにくくなります。また、あらかじめおしめを交換したり、トイレはすましておくのがよいでしょう。



食べるときにちゃんと食べる習慣をつけさせましょう

「今は食べる時間なんだよ」と優しく何度も繰り返し伝えることが大切です。食前に手を洗い、「いただきます。」「ごちそうさまでした。」と一緒に言うことで、食事時間のメリハリをつけましょう。



生活リズムが整っているか見直しましょう

遊んで口の中になかなか入らないときは、まだおなかがすいていないのかもしれませんが、食事や、食事の補助として食べるおやつ以外に、お菓子をあげたりジュースをたくさん飲ませたりしていませんか。



きれいに食べなくてOK！という心の余裕を持ちましょう

食べ残しなくすべてをキレイに食べられなくても、順調に成長していれば、心配いりません。

Q. 食事に時間がかかって困っています。



- A. 幼児が集中することができる時間は長くても約30分程度とされています。
左の「遊び食べ」のA.の対策に加えて、以下のことも試してみてください。

褒めたり、優しく声かけをしてみましょう

順調に食べ進めているときはたくさん褒めてあげましょう。また、手が止まっているときは、「にんじんさんが、食べてほしいって言ってるよ。」などと声をかけると、頑張ってくれてくれるかもしれません。



食事の1回量を見直してみましょう

少食の子は、1回に出される食事の量が多すぎると、手が止まってしまうことがあるので、少しずつ盛り付けて出すようにし、おかわりをしたらたくさん褒めてあげましょう。

食べやすいフォークやスプーンを用意してあげましょう

子どもの成長に合わせて手に合う持ちやすいスプーンやフォークを用意することで、食事がスムーズになることがあります。



偏食があるときは…？

①嫌いな食品は少量ずつ、好きな料理に混ぜてみましょう。



②味付けや切り方（刻むなど）、調理方法（柔らかく煮込むなど）を工夫してみましょう。



③大人が楽しく美味しく食べている様子を見せてあげましょう。



④嫌いな食品は週に1回は出してみ、少量でも食べてもらえるように工夫しましょう。

決して無理強いをせず、にんじんが嫌いなら他の野菜、魚が嫌いならお肉や卵など代わりとなる食品を用意しましょう。

保育園や幼稚園で、他の友達と一緒にご飯を食べると、偏食がなおることもあります。