



# 子どもの食事の悩み こんな時どうしたらいいの？

日々の育児お疲れさまです。毎日3回、お子さんの食事を考えるのはとても大変ですね。

お子さんの「好き嫌い」や「少食」で悩んでいませんか？


ご安心ください！改善策をご紹介します。

## 精華町幼児健診 お悩み相談ランキング

- 1位 好き嫌い（偏食）
- 2位 保育所で食べるが家では食べない
- 3位 食べムラ
- 4位 過食・少食
- 5位 遊び食べ


### 第1位 好き嫌い（偏食）

好き嫌いが出てくるのは自己主張や自我の芽生えなので悪いことではなく、むしろ普通のことです。好き嫌いは「味がきらい」と思いがちですが、「見た目」、「におい」、「温度」、「食感」、「環境」など様々な要因があります。まずは楽しい食卓を心がけてみてください。




食事の時間を  
今より楽しく  
したいな♪


やってみよう!



固くて  
食べにくいよー



少しずつなら  
食べられるかも



みんなで一緒に  
食べたいな

《食べる前から楽しい  
雰囲気作りを》

- ・一緒に買い物に行く
- ・簡単な調理を一緒にする（野菜を洗う、レタスをちぎるなど）
- ・食器や食べる席を選ばせてあげる
- ・盛りつけをさせてあげる

《調理方法の工夫を》

- ・細かく刻む
- ・柔らかく炊く
- ・とろみをつける
- ・好みの味付けにする（カレー粉、粉チーズ、ケチャップなど）

《少量から少しずつ  
量を増やして》

一口量を出す  
↓  
食べたら褒める  
↓  
もう少し量を増やす  
↓  
食べたら褒める  
↓  
もう少し量を増やす

《みんなで一緒に楽しい  
食事時間を》

楽しい気持ちだとおいしく感じ、寂しい気持ちだとまずく感じることも…。お子さんが嫌いなものを周りの大人が美味しそうに食べるところを見せてあげて。



一番大事なことはたくさん「褒めて」あげることです。

嫌いなものを少しでも食べられた時は、家族みんなでたくさん「褒めて」あげましょう。

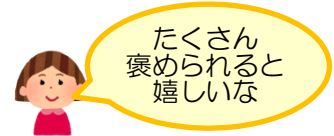


おっばっぴー



スマートライフプロジェクト（厚生労働省）

### 第2位 保育所・幼稚園では食べてくれるのに家では食べてくれない



たくさんのお友だちがいる中では周りの雰囲気に合わせて頑張ってくれているのかもしれませんが。保育所や幼稚園で食べられているようなら食材の味は覚えてくれているので大丈夫です。



#### 《まずは保育所・幼稚園で食べられたことを褒めてあげて》

まずは保育所・幼稚園で食べられたことをたくさん褒めてあげて、「家でも食べているところが見たいな」など子どもがやる気になるような優しい声かけで促してあげて。



### 第3位 食ベムラ



さっきおやつを食べたからお腹いっぱいだよ

まだまだ食べられる量は一定ではないので、ムラがあっても普通のことです。食事の前のおやつ  
の量などに注意して、お腹がすいた状態で食事の時間を迎えられるようにしてあげてください。

やってみよう!

#### 《規則正しい生活を》

規則正しい生活をして、食事時間が一定になるようにリズムを整えて。

#### 《お腹をすかせた状態で食事を》

おやつや食事の時間や量は、食事の時間に差支えない程度にし、空腹の状態ですべての時間を迎えて。

### 第4位 過食・少食



食べる量は少なめだけど元気だよ

食事の過不足を知る目安として、母子健康手帳の発育曲線で体重をチェックしてみてください。  
食べる量も大事ですが、栄養バランスが整っているかを意識してあげてください。

やってみよう!

#### 【過食・少食】《毎食バランスのとれた食事を意識して》

〈例〉【パン】



【ご飯】



【麺類】



#### 【過食】《よく噛んでゆっくりと食事を》

- ・「もぐもぐしようね」の声かけ
- ・実際に噛んでいるところを見せる

#### 【過食】《まんべんなく食事をして》

特定のものばかり食べてしまうときは、「全部の種類を食べたらおかわりしようね」と提案してみてください。

#### 【少食】《しっかりお腹を空かせて》

- ・外遊びなどでお腹をすかせてから規則正しい時間に食事をする
- ・食事で足りない栄養を間食で摂取する（果物、乳製品、芋など）

#### 【少食】《食べきれぬ量で》

食べきれぬ量を盛り付け、完食の達成感を味わわせてあげて。

### 第5位 遊び食べ



テレビやおもちゃを片付けると食べられるかも…

遊び食べはお子さんの成長や発達の過程で見られることなので、自然に現れる行動の一種です。大きくなるにつれてなくなってはきますが、まずは食べることに集中できる環境を整えてあげましょう。

やってみよう!

#### 《集中できる環境で》

- ・テレビは消す
- ・おもちゃはしまうなど

#### 《好ましくない行動には注目しないで》

大人の気を引こうとしている場合があるので、怒らずに淡々とした対応を。追いかけてまで食べさせることもしないで。

#### 《30分を目安にごちそうさまをして》

子どもの集中力は長くて10分程度しか続かないと言われているので、食べ物を口に運ばなくなったら手伝ってあげて、30分くらいを目安にごちそうさまをして。

食育（健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むこと）は乳幼児期から必要になります。  
楽しい食体験を通して「食べる楽しさ」を伝えてあげてください。



いつも  
ありがとう

いろいろ試してもうまいかなかった時は  
精華町役場健康推進課 管理栄養士まで（TEL95-1905）