

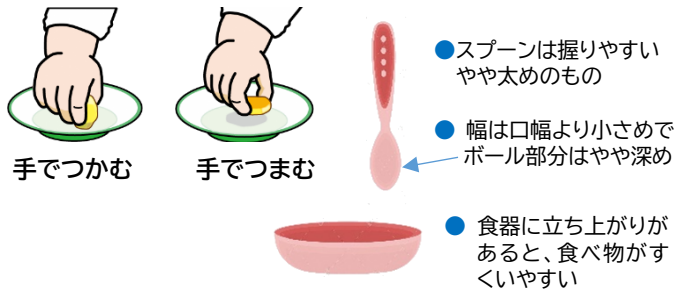
食べる力を育てよう

大人にとっては、「遊び食べ」のように見える行動も、子どもにとっては目の前の食べ物に興味を持ち、「自分で食べたい」という自我の現れです。食べ物をぐちゃぐちゃにしたり、お皿をひっくり返したり、イライラすることが多くなりますが、じょうずに食べられるようになるまで、成長を見守りましょう。



●手づかみ食べは目と手と口の協調作業

食べ物を見て触って口に運ぶことで、ちょうどいい力加減や口までの距離感など、多くのことを学びます。



●手づかみ食べに慣れたらスプーン食べへ

手の機能が未熟なうちは、スプーンは「上から持ち」ですが、慣れてきたら手のひらを返して「下から持ち」、さらに3本の指で持つ「えんぴつ持ち」へと進みます。



集中して食べるために

●大切なのはお腹が空いていること

生活リズムを整えて食事や授乳、間食の時間を決め、しっかり体を動かすことで、お腹が空いて食事に集中できます。

●体に合ったテーブル・椅子

テーブルや椅子が体に合っていないと、食事に集中できない原因に。足がしっかり床につき、手が自由に動かせるように調整しましょう。

●家族と一緒に食卓を囲む

楽しい雰囲気だと食が進み、家族が食べるのを見て、苦手な食材にも挑戦できたりすることも。おもちゃを片付け、テレビを消して落ち着いて食事ができる雰囲気づくりを。(家族もゆったり落ち着いて)



足が床につかない場合は足置きを置く(踏み台やマット・箱などで代用可) 床にビニールシートなどを敷くと食べこぼしの片づけが簡単。

コップ飲みの練習

コップなどの容器からお水やお茶を飲むのは練習が必要です。じょうずに飲めるようになるまで、少しずつ慣らしていきましょう。ストローはコップ飲みがじょうずになってからがおすすめです。

●ステップ1

カレースプーンなどに水を入れ、横向きで下唇の上に置き、上唇に液体をつけてすすむのを待つ。



●ステップ2

小皿に少し水を入れ、保護者が角度を調整しながら飲ませる。



●ステップ3

こどもにコップを持たせ、保護者が手を支えて、コップの角度を調整しながら飲ませる。

