



早いもので、今年も残すところ1か月となりました。寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れない体を作ることが大切です。栄養をしっかり体に取り入れて、生活リズムを整えましょう。



子どもの「食」の悩み

幼児期は、自我の芽生えもあり、食の悩みが多くあらわれる時期です。「偏食」・「むら食い」・「遊び食べ」・「食べるのに時間がかかる」などは、ほとんどの子どもに起こること。子どもの心身の発達を理解した上で、あまり無理せず、ゆったりとした気持ちで向き合うことが大切です。

★よくある悩み



■好き嫌が多い

子どもは本能で味の選り好みをしています。生命維持に不可欠なエネルギーを含む甘味、アミノ酸を含むうま味は誰もが好みます。その一方で、酸味は腐敗の味、苦みは毒の味と認識されるため、子どもは本能的に嫌がります。すべての味を受け入れるためには、乳幼児期から食経験を積み重ねる必要があります。

■口から出してしまう

レタスやキャベツのような薄い食材、弾力がある食材はうまく噛むことができず口から出してしまうことがあります。またネチヨツとした食感や特有の風味を嫌がることも。子どもの発達段階に合わせて、無理なく食べられるように調理を工夫しましょう。

■小食で栄養不足が心配

主食、主菜、副菜を揃えて食べることを心がけましょう。そして、たとえ特定のもの(野菜など)が食べられなかったとしても、「次の食事で摂ろう！」といったように、1日単位で考え栄養バランスをとりましょう。子どもが成長曲線に沿って成長していることを確認しながら、心配し過ぎることなく食事を楽しみましょう。そして、もしも気になることがあったら、1人で悩まず、近くの小児科医に相談しましょう。



子どもに伝える食事のマナー

はしの持ち方

上のはしは鉛筆のように持ち、下のはしは中指と薬指の間にに入れて固定します。ものをつまむときは、下のはしは動かさず、中指・人差し指・親指で上のはしを動かします。最初は1本を正しく持つ練習から始め、鉛筆の持ち方ができるようになったら2本持つようにしましょう。上のはしだけを動かすのがむずかしく感じますが、親指を支点にして、人差し指・中指を上下するように動かすのがポイントです。

