



# “で” おうちDEわんぱーく

2020年11月30日

No. 25

子育て講座編

0・1・2歳児

少食

食べすぎ

## 食の4大悩み

### どう対応する？

あそび食べ

偏食

授乳期、離乳期から幼児食へ…。成長とともに食の形態が変わっていくこの時期、お子さんの「食」に関する悩みや不安を抱えるお家の方もいるのではないですか？  
そこで今回は、食の4大悩みにスポットをあて、お子さんへの理解と対応のヒントをご紹介します！

「食べるのが大好き」と思えるような食体験の積み重ねを！

### 偏食

いつも同じものしか食べず、他のものは口に  
入れる前からシャットアウト…。どうしたら、  
いろいろな食材を食べてくれるの？

#### 子どもの理解と対応

「嫌だから食べない！」ではなく、

**好きなものを食べたい時期**

調理法を工夫しながら、食べなくても子どもの目に触れるよう、食卓に出し続けることが大切です。また、おとなと一緒に食卓を囲み、楽しい雰囲気の中で食事をする、おとなが食べているものに興味を持って自然と食べるようになることもあります。

### 少食

たった2～3口しか食べていないのに、  
もうお腹いっぱい？  
食べる量があまりにも少ないと、栄養不足も  
心配になりますよね。

#### 子どもの理解と対応

生活習慣を見直し、

**しっかり空腹になっているかを確認**

もともと食の細かい子もいますが、原因を探ると、食事以外の時間に甘い飲み物やお菓子を摂りすぎていたり、活動量が少なかったりするためにお腹が空いていないことも。まずは、生活を見直してみることがポイントです。

### 食べすぎ

たくさん食べてくれるのは嬉しいけど、  
毎食過食傾向にあると肥満も心配。  
どうしたら適量で満足してくれるの？

#### 子どもの理解と対応

たくさん食べていても、

**成長曲線の標準内なら心配はなし**

食べるペースが速いと、満腹を感じる前にたくさん食べてしまうので、ゆっくり食べられるような働きかけをしましょう。たくさん食べる子には、食事を小さめの食器によそい、おかわりできるようにすると、同じ量でも満足感が得られます。

### あそび食べ

食べることにすぐ飽きてしまい、  
食べ物や食器であそび  
始めてしまう「あそび食べ」。そろそろ食事のマナーも  
身につけられるようにしたいのに…。

#### 子どもの理解と対応

0～2歳児にはまだ、

**食事とあそびの区別がありません**

あそびの中で、子どものやりたいことを保障しつつ、食事中にはしてはいけないことを、くり返し伝えていきましょう。あそび始めてなかなか食べる様子が見られなければ、食事を片付けることも必要です。また、食事に集中できる環境作りも大切です！（テレビがついている・おもちゃが見えるなど）