



“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
と、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、生活を見直して試みるのがポイントです。

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）