

## 偏 食

嫌いなものは何ですか？例えば野菜の中で、にんじんは食べらるがほうれん草は嫌いとか、ほうれん草もおひたしは苦手だけどみそ汁の具なら食べられるなどの調理法によっての好き嫌いですか？

この様なときはあまり心配せず、食べられる野菜を中心に使い、苦手なものは強制しない、量を少なくしてみる、形を変えてみる、味付けを変えてみる、調理法を変えてみるなどで様子を見ていきましょう。

また、食物のそれぞれの働きを子どもが理解しやすいようにお話してあげるとよいでしょう。

例えば、

- ①肉・魚・卵・豆腐などに含まれるたんぱく質は血や肉をつくるので「食べるとしょうぶなからだになるよ。」
  - ②野菜はからだの調子を整えるので「食べるといつもいい気持ちでいられるよ。」
  - ③穀類・いも類は熱と力をだすので「食べる外で元気に遊ぶことができるよ。」
- というように子どもが食べてみようと思えるような言い方を工夫してみましょう。

葉物の野菜(特に生野菜)の繊維や薄切り肉の筋などは子どもにとって食べにくいものです。野菜は生よりゆでたり(汁ものに入れる)、肉は火を通してから筋を切って小さくする(火を通すとかたくなるので加熱のしすぎも注意)と食べやすくなります。



## 少食・食べすぎ・食べむら

この時期は身長で10cm以上、体重で5kg以上体格に差がでてきます。こどもによって食べる量が違ってくるのは当然といえます。1日のめやす量も大切ですが、お子さんの身長・体重が順調に増加しているかどうかを確認しましょう。(母子手帳の乳幼児身体発育曲線を参考にしてください。)順調に増加していれば1日の食事の量としては足りています。内容については、めやす量を参考にバランスを確認してみてください。

食事の量が少なかったからとおやつの量を多くすると次の食事で空腹感がなく食べられないという悪循環になりがちです。おやつの量はおとなが管理してあげましょう。

また食事の量はその前の食事の量や運動量にも左右されます。1回の食事の量だけで多い少ないを判断しないようにしましょう。

## お手伝い

なんでも自分でもやりたいという時期です。「やりたい!!」と言ってきたらお手伝いをしてもらいましょう。

例えば、食卓を拭く、食器を運ぶ、片付ける、野菜を洗う、ちぎる、かき混ぜるなどは時間がかかりますがお手伝いの第一歩としてはいいでしょう。終わったら「お手伝いをして助かった。」とか「いつもよりおいしくできたね。」と必ずほめてあげましょう。

また、買い物に行ったときもいろいろな食材をみながら話をして、食べ物に興味をもてるようにしましょう。

調理に参加することで苦手なものが身近になり興味が出て食べられるようになることがあります。



★食べることについて気になることがありましたらいつでも保健センターにお電話ください。

また、毎月保健センターや集会施設で相談事業を行っております。詳細は、市報または市のHPをご覧ください。

お問合せ:042-321-1240