

食べ物と友達になろう

子どもにとって新しい食べ物は、未知のもので、本能的に警戒するものです。
でも、新しい食べ物、苦手な食べ物と友達になれば、
口に入れたり食べたりするようになりやすいことをご存じですか？

●すこしずつ「お友達」になる！

苦手なものでも「10回」だすとたべるようになるといわれています。
ペースは中2日でゆっくりと少しずつ。
「あれ、見たこない食べ物だな～」「このまえ見たやつだあ」
「どんな味するのかな？」自然と興味がわいてきます。
けっしてせかささない。そっと見守ってあげてください。



●お友達(食べ物)を知る時間をつくってあげましょう。

- 食べ物がスーパーに並ぶまえはどんな育ちをしていたかを知ろう。
- ミニトマトを苗から育ててみる。
- 絵本で、食べ物の育ちを一緒にみる。
- 料理番組を見る。
- 食事の準備を家族と一緒にする。
- 食卓の用意をする。
- 後片付けを一緒にする。
- おもちゃの食品で調理ごっこをする。



【制作者・連絡先】

地方独立行政法人神奈川県立病院機構

神奈川県立こども医療センター

〒232-8555 神奈川県横浜市南区六ツ川2-138-4

初診予約先

地域医療連携室

 **045-711-2351** [内線3126]

「地域医療連携室 内線3126へ」とお伝えください。

<http://kcmc.kanagawa-pho.jp/>

神奈川県立こども医療センター

検索

いっどこでたべる？

たのしくたべるための

もう一つの工夫。

たべる“時間”と“空間”を

デザインしよう！



偏食外来パンフレット
ステップアップ編

地方独立行政法人神奈川県立病院機構

神奈川県立こども医療センター

STEP 1

食事の時間をデザインする

食事する時間のデザインをしよう。目標は「空腹」を感じることに。

いつでも食べられる生活は、**空腹感がみひし、食欲がなくなります。**

おとなであるパパ、ママもそんな経験ありませんか？

じつは空腹を感じるためには、食事時間が大きく影響するのです。

目標は**食事間隔を2.5時間から3時間**あけること。

おいしく食べるための「**ほどよい空腹**」をつくりましょう。

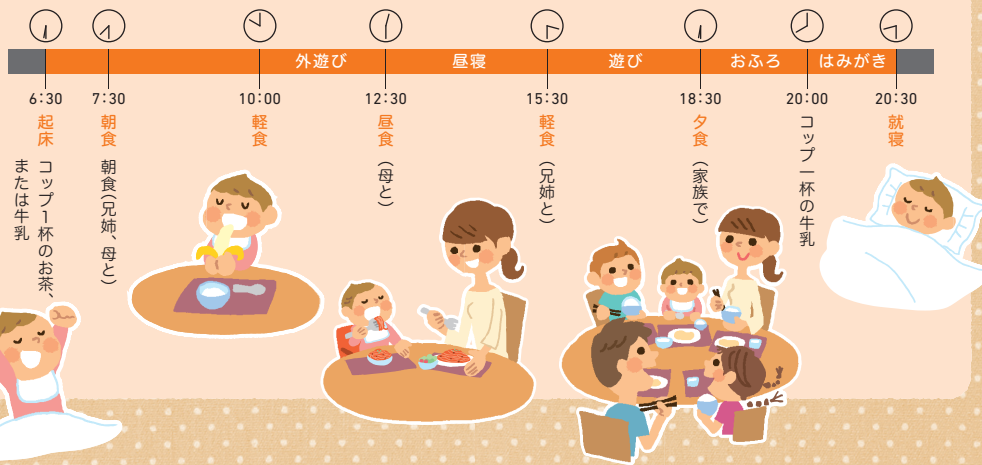


ごそんじでしたか？

- 16～18ヵ月から3歳までは、早め早めに与えると、食事と食事の間隔を2.5時間から3時間あけるより、食べる量がへります。
- 一食にかけ時間が45分を越え、食べることについてやすエネルギーのほうが食事エネルギーより増えてしまいます。
- 子どもの食事時間を調べた研究によると、1回の平均食事時間は20分でした。ゆっくり食べるこどもでも25分でした。
- 食事時間は15～30分、長くても40分までにしましょう。
- 早起きすると、時間のデザインをしやすいです。
- 食事時間を決めて与えるようにすると2週間で空腹感のある生活になるといわれています。
- 食事時間を決めて、歌をうたいながら、手洗い、行進などしながら、椅子に座るようにしてみましょう。
- 母乳、人工乳、牛乳の場合は飲んで1時間すれば食事にできます。



●1日のスケジュールの例(2歳)



STEP 2

食事の空間をデザインする

食事する空間のデザインをしてみよう。目標は「食事を楽しむ」に集中できること。

「食べさせる」でなく、「**食べやすい**」空間づくりが大事。

食事中は、からだに「食べ物」がついても気にしない!?

きれいに食べるより、**楽しく食べることを優先。**

食べ物で遊ぶことも食事のうちって知っていましたか？

また、**パパやママ、兄妹と同じ食べ物を一緒に食べると、**

別の物を食べたり、一人食べさせるよりも、

子どもの食べる量が増えるという研究データがあります。



ごそんじでしたか？

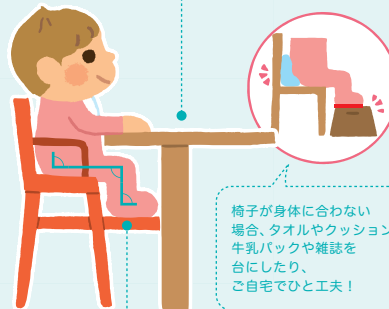
- ① 小さな子どもはからだのバランスをとりながら座ること、食べることを一緒にするのは難しいといわれています。
- ② 体格にあった椅子と食卓に座るだけで落ち着いて食べられます。
- ③ 6歳までは二つのことを同時にはできません。
- ④ ながら食べはだらだら食べの原因になります。
- ⑤ 食事の場所をシンプルにすると集中しやすいです。

【よくない例】



具体的なヒント

食卓の高さは、子どものおへそと乳頭の間になるように。前腕が食卓につくくらいがこどもには食べやすいです。



椅子が身体に合わない場合、タオルやクッション、牛乳パックや雑誌を台にしたり、ご自宅でひと工夫!

歩けるようになったら、食卓と椅子の関係はイラストのように。お子さんの足首、膝、股関節の部分が90度になるように。足の裏が床に全部ついていることが大事。

- 食事はすべて(3食も軽食も)、場所を決めて食べるようにしましょう。
- 食事する環境に、気になるおもちゃ、テレビ、ビデオなどが目につかないようにしましょう。
- 食事中は、他人が口の周りや手を拭かない。自分で拭きたがる場合はぬらしたタオルなどをおいて、いつでも自分で拭けるようにする。
- 食卓から降りてから、口を拭き、手を洗いましょう。
- きれいに食べさせようと、口回りや手を拭くのは、感覚過敏のもとになるかもしれません。
- 食べ方や食べた量を話題にしないで、食べ物を話題に。兄妹などの食べぶりを褒めるのも良いでしょう。また、これを食べたら、好きなあれをたべてもよいなどと食べ物をご褒美にしないことも大事です。
- 食器はシンプルに(キャラクターつきはX)、食べ物が目立つようにしましょう。自分の食べ物の領域をはっきりさせると落ち着いて食べるお子さんもいます。シンプルなすべらないシリコンのランチョンマットをおくのもよいでしょう。
- スプーン、お箸を上手に使うことに集中しすぎず、楽しく食べることを優先しましょう。手づかみ食べOKです。