

おいしくたべよ♪

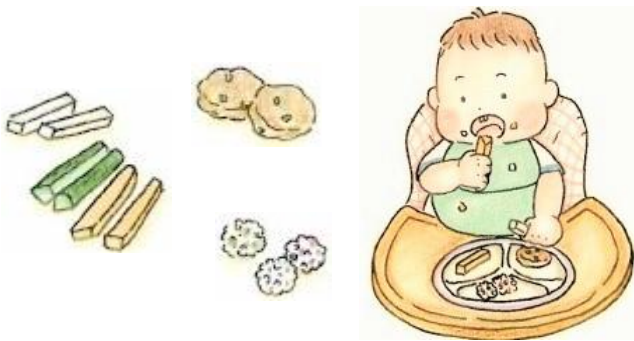
② 自分で食べてみた

子どもの食事の悩みに、保育士からのちょこっとアドバイス。
楽しくおいしく食べる経験をたくさん積みましょう!!

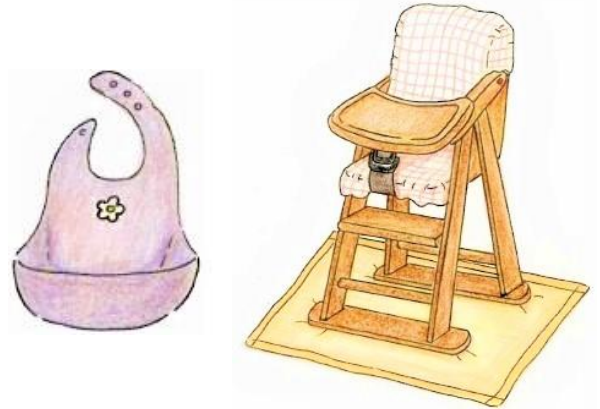


Q. 手づかみ食べはどうして必要なの？

A. 手づかみ食べとは「食べ物を目で確かめ、手をつかみ、口まで運び入れる」という、目と手と口の協調運動で、赤ちゃんの摂食機能の発達の上で、とても重要なステップとなる動作です。食べ物の固さや温度を確かめたり、口に運んで一口の量を覚えたり、指を使うことでその後の食具(スプーン、フォークなど)の操作がスムーズになるなど、メリットが沢山あります。「自分で食べたい!」という食への意欲を育てることにつながる「手づかみ食べ」はとても大切です。



- 手づかみ食べの時期には、つかみやすく食べやすいメニューを用意しましょう。
メニュー例: 小さなおにぎり、平たい小判型の豆腐ハンバーグやおやき、スティック状にした食パンや茹で野菜など
- 上手に食べ物を口に運べずに床に落としたり、口に詰め込み過ぎて窒息の原因になることがあるので、必ず大人が側に付いて見守りましょう。
- 床に落としてしまった時の交換用に、食べ物は少し多めに用意しておくとう安心。
- 「上手だね～」 「自分で食べるとおいしいね～」など前向きな言葉かけて、さらに子どものやる気アップ!
- 手づかみ食べを嫌がる時は、無理強いせず、大人が食べさせましょう。ベビーせんべいや食パンなどベタつかないものを、おやつ時間にチャレンジしてみるのもgood!



Q. 食べこぼしがひどくて片付けが大変…

A. ベビーチェアに防水カバーをかけたり、床に新聞紙やレジャーシートを敷いてみて。シリコン製のランチョンマットは食器が動かず安定して食べやすく、食べこぼしを洗い流せるので手入れも簡単☆ エプロンは食べこぼしをキャッチしやすい立体的で深めのポケットがついたものがお勧め。テーブルふきん・ウェットティッシュ・おしぼりタオル・ゴミ箱などを用意しておくとう余裕を持って対応できます。工夫して、イライラを減らしてね!

Q. 遊び食べには、どんな対応をすればよいの？

A. まだ食べたい様子があれば「ぐちゃぐちゃにしたら食べられなくなっちゃうよ」などと声をかけて食べるよう促して。食べたがる様子がないければ、「おしまいね」などと声をかけてタイミング良く切り上げましょう。

【札幌市保健所 HP 年代別食育情報】

食事に関する資料や
動画などの情報を
検索してみよう

