

お母さんになったら (健康管理) 9月号

Q 食事の時、遊びながら食べ、なかなか食事が進まないのですが・・・。
(2歳児)



A 食事をする環境はどうでしょうか？

テレビがつけっぱなしだったり、玩具があつたりと食事に集中できない環境ではないでしょうか。

食事は、“おいしく”“楽しく”が基本です。そのため保育園では、玩具はもちろん食事をするまわりの環境には気を配り、落ち着いて食事に集中できる雰囲気づくりをしています。

また、美味しく食べるためには、空腹であることが大切です。お家でも間食をひかえて身体を十分に動かしてから食事に向かうようにすると集中してよく食べると思います。

時々、食欲がなく食が進まないときもありますが、無理に食べさせずに様子を見て切り上げ、次の食事時間を早めにするなど、ちょっと工夫するだけで食が進むこともあります。

お母さんのにこにこ笑顔がなによりのごちそうですから、あまり神経質にならないようにしてください。

また、赤ちゃん時代には、何でも食べていたのに食欲にむらがあつたり、好き嫌いが目立つ時期です。体調や顔色が悪くなければあまり気にしなくても大丈夫です。

「大きな口でモグモグしたね」「いっぱい食べたね」「おいしいね」などのプラスの言葉がけをいっぱいしてあげてください。

