

小児の栄養とその2

食べない子どもについてお話しします



はじめに

同年代の子どもが、もりもり食べているのに、うちの子は好き嫌いが激しい、食が細い…。そのうち食べるようになり、食が細い…。と言われても、食事の準備は毎日のことですから、食事に関する悩み・不安、心配は、なかなか解決しないものです。好き嫌いなくたくさん食べることはなく、味わって楽しく食べることを目標にしてみましょ。

●食習慣で気をつけること

- ① 家族で話をしながら食事をすると、食事の時間が楽しいものになります。
- ② 食事の時間は、朝食6〜7時、昼食12〜13時、夕食18〜19時がお勧めです。
- ③ 食材や料理を作ってくれた人に、感謝の気持ちを含めて、「いただきます」「ちやうどさま」をしましょう。
- ④ 大人がよいお手本として、よく噛んで味わう食べ方を見せてあげましょ。
- ⑤ 一人分のトレイを用意し、残さず食べたら、おかわりできるまじにします。
- ⑥ 15時のおやつは子どもにとって幸せな時間です。食べ過ぎないように、個別の容器に入れます。炭酸飲料は砂糖の

量が多く、ガスでお腹が膨れて、夕食が食べられなくなります。

⑦ 食事に集中できない場合、椅子、テーブルが合っているか、周囲に気の散るものはないかを確認します。テレビ、スマホは中止しましょ。

●食が細い子どもへの対応

- ① 嫌いなものは、一口から始めます。食べたくない理由を聞いて、言い分を受け止めてあげます。何かよい対処法が見つかるかもしません。ほんの少しでも食べたら、「食べれたね」とほめます。
- ② 家族が味わって食べながら、「おいしいね」と伝えるまじにします。
- ③ それぞれの食材が、体にどんな役目をするのかを教えてあげましょ。
- ④ 調理方法、味付け、切り方、食材の組み合わせを変えと、食べられる可能性があります。子どもの食体験を少なくしないまじに、嫌いな食材も、諦めずに食卓に出すまじにします。
- ⑤ 野菜を育てる、一緒に食材を選んで作る調理法を決めさせる、味見をさせるなどで、食に対する興味がアップしま

す。幼少時期には、食べ物の図鑑やおまごとも有用です。

⑥ 睡眠時間を十分にとり、外遊び、運動をしっかりとさせましょ。

⑦ 園・学校ではよく食べる場合、外では頑張っているお子さんを評価します。上手に食べさせる先生の秘訣を尋ねて、参考にしてましょ。

⑧ よく食べるお友達と一緒に食事をすると、「自分もがんばらう」という気になり、食べるまじけになります。

⑨ 食が細い場合、多少は頑張つて口に入れて、よく噛んで食べるまじにします。別腹で果物を与えたり、15時のおやつで補つまじにします。

●おわりに

食卓を囲む家族の団らん、絆を深める大切なコミュニケーションの時間です。家族で話した今日の出来事や、「おいしいね」「よく食べたね」の言葉は、子どもの心の中に、思い出して残っています。笑顔のおふれるテーブルにしたいですね。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っています。



ところ・チャイルド・クリニック Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい
お問い合わせはtel.082-848-6619まで



●診療日・時間

月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています。
△17:00まで【休診日】日曜・祝日



DATA

広島市安佐南区伴南
1丁目5-18-8-301
西風新都ゆめビル

tel.082-849-5519

ACCESS

広電バス「ところ産業団地」
「ところ西公園」行き
「ところ入り口」下車

