

子どもにとっての

食べること・・・

親にとって、子どもに好き嫌いなく何でも食べてくれることはとてもうれしい事ですが、なかなか思うようにはいきませんね。特に年齢が低いと余計に色々大変です。

野菜もたくさん食べさせたい、おやつをすぐに食べたがる、ご飯よりおやつの方が比重が高い、ご飯のときにジュースを欲しがると、親としては頭を悩ますことがいっぱいあります。

小さい子は、生野菜がとくに苦手

お母さんたちは頑張って工夫をこらして、野菜を食べさせるようになっている人が大多数だと思います。カレーやシチューで野菜をとったり、味噌汁の具をたくさん作ったりして、少しでも食べさせようとして



ていますが、まだまだ食べてくれるのは限られてしまっています。

幼児はそもそも生野菜が嫌いですが、パサパサして食べにくいからです。ゆでたり煮た野菜のほうが食べやすく、量もたくさんとれます。あんかけにするともっと食べやすくなります。生野菜はかさが多くて量がたぐさん食べられないので、親が考えるほどの栄養はとれません。無理強いして本物の野菜嫌いにならないように気をつけましょう。

幼い子どもの口の中はと

ても敏感なのです。前歯で

食いちぎったものを、口の中で小さくかみくだいたり、すりつぶしたりするのですが、これも歯や口の成長とともに、月日をかけて成長します。生野菜を口の中で小さくバラバラになったものを舌でまとめてのどへもっていくのはなかなか難しい技術で、小さな子どもには手におえなくて、嫌がることもあります。

ジュースは買い置きしない

家族がそろって食卓を囲み、大人が「おいしいね。」と食べているものは、いずれ興味をもって食べる時期がくるようになります。子どもは親の食事中の態度、食べ物の好みからテーブルマナーまで、見よう見まねで覚えていきます。食卓での話題にも耳をかたむけ、会話やコミュニケーションの仕方を覚え、親の価値観

なども心とからだに浸透させていきます。食卓はからの栄養だけでなく、心の栄養を吸収する大切な場でもあるのです。

ジュースをほしがる子には、冷蔵庫にジュースは買い置きしないことです。子どもは、ないものは簡単にあきらめます。

食はわかりやすい心の窓

ある時期から食べ物の好き嫌いの傾向が強くなっていくお子さんは、それ以外にも排泄や睡眠、感情の起伏など、生活上心配が現れていることが多いのです。食事面では、小食や過食、偏食、匂いのある野菜を嫌がる、口の中でパサパサしたのごしの悪いものを嫌う、甘いものを欲しがるとの訴えをする。

人間は不安な精神状態のときは、臭覚や味覚、聴覚などが敏感になり、許容量がせまくなります。大人に限らず、幼い子どもも同じです。こうした変化に親が気づくのが食事です。食事

を食べなかつたり、偏りがひどくてたとき、親はひたすら食べさせることに集中してしまいがちですが、子どもの行動に変化が起きるときには、子どもをとりまく環境を振り返って見ましよう。色々なことで心身ともに、疲れていないかどうかをしっかりと見ましよう。



子育て支援センター

☎ 521-2315