

小食

1歳半の子どもは、活動量や体格、授乳の有無によって、食べる量の個人差はとて大きいのです。また、よく食べるときと、全く食べないときのムラが多いのもこの時期の特徴です。子どもの小食について、子どもにまかせてあげてもよい点と、ママとパパが関わってあげる点をまとめました。

5.子どもにまかせてあげてもよいことは**食べる量**

食べる量が少ない子ども

食べる量には個性がありますのであまり心配しないで。また、授乳量が多い場合は、授乳量がこれから少しずつ減っていくにしたがって食べる量も増えていきますので、ゆっくり見守ってあげて下さい。



食べる量が多い子ども

よく噛んで食べているか（丸飲みしていないか）、主菜（たんぱく質の多い食材）が極端に多くないか、塩分・油・砂糖（菓子類・果物）を摂りすぎていないかの3つを注意してあげて、あとはしっかり食べさせてあげて下さい。



たんぱく質は子どもの成長に大切な栄養素ですが、毎日続けて多く摂りすぎますと身体に負担がかかります（1食あたりの目安は、肉・魚 各30g、豆腐 1/6丁、卵 1/2個のいずれかになります）。

6.ママとパパが関わってあげることはふたつ

・子どもが、食事の時間にお腹が空いている状態を作ってあげる

朝起きる時間や夜寝る時間、朝昼夕食の時間、おやつの量と食べる時間が、子どもの空腹に関わります。ここの部分は、ママ・パパがしっかり押さえてあげてください。食事量が少ないと心配で、つい食後に子どもの食べやすいもので補ってあげたくなりますが、「次の食事ですっかり食べようね、」で、よいですよ。

・バランスのよいメニューと楽しい雰囲気のお食卓を提供してあげる

主食（ごはん・パンなど）・副菜（野菜・海藻・いも・きのこ類）・主菜（肉・魚・豆腐・卵など）のそろったメニューと、楽しい雰囲気のお食卓を提供してあげてください。

難しく考えないで、ママとパパがおいしく楽しく食べている、それだけでも子どもには伝わりますよ。

※急に食べる量が少なくなった、血色が悪く元気がない、体重の増え方が少ない、などの場合は体調不良が原因であることもありますので、かかりつけのお医者様に相談しましょう。

離乳食が終わったら♪

ぱくぱく幼児食

好き嫌い・小食 どうしよう？



乳幼児期の子どもは、食べられるものと、食べられないものとを区別することを学んでいます。その学びの過程でみられるのが、“好き嫌い”です。

その学びに対して一方的に「これは食べられるものだから食べなさい」という解答を与えるのではなく、子どもが自ら食べられるものを区別し、やがて、いろいろな食物を食べられるようにする働きかけが大切です。この時期の子どもの好き嫌いについて学んでいきましょう。

その前に

この時期の食材の目安のかたさ（※様子を見ながら試してみよう）



軟らかめのごはん



ほぐした焼き魚



根菜の煮物



薄切りの肉



卵焼き



青菜のおひたし



食べる前のチェック事項

- テーブルの高さは胸とおなかの間くらい。
- テーブルと体のすき間はあまりあけない。
- 足は椅子の足置きや床にしっかりつくように。
- テレビは消して、周りのおもちゃも片付ける。
- 途中で飽きてしまい遊んでしまうことも・・・
そんなときは時間を決めて“ごちそうさま”（およそ30分くらい）。



1.子どもにとって、初めて目にする食べ物はこわい!?

ヒトにとって食べても害のないものを選んで口にすることは、生命に関わることであるため、乳幼児期の子どもは、初めて目にする食物、食べ慣れていない食物に対して「こわい」という警戒心をもつ行動様式※が備わっていると言われています。この「こわい」という気持ちがこの時期の子の好き嫌いに大きく関わっているようです。↓

※心理学用語で新奇性恐怖といいます。



2.食卓を囲むママやパパたちとのコミュニケーションを通じて、子どもは食べ物と仲良くなります。

しかし、はじめはこわくて手をつけなかった食物も、繰り返し食卓に登場し、まわりで食卓を囲むママ・パパたちが楽しい雰囲気の中でおいしそうに食べているのを見て、さらに「このお芋、おいしいよ。」「ひとくち食べれたね。よくがんばったね。」など、ママやパパからのことばに、子どもたちの「こわい」気持ちは少しずつ薄らいでゆき、やがて安心して食べられるようになっていきます。



ママ：ほうれん草、おいしいよ

パパ：一緒に食べてみよ

ママやパパがおいしそうに食べてるから安心かな？ちょっと食べてみよう！



3.離乳食が終わっても、まだ食べづらい食材があります。

離乳食が完了したからといってもまだ大人と同じ食事では食べづらいものがあります。また、食べているようにみえても実は丸のみをしている場合もあります。薄味で噛みつぶしやすい食材・形態を選んであげてください。

1~2歳では少し食べにくい食材

- ① 唾液を吸うもの：パン、ゆで卵、さつまいも、等
- ② 硬すぎるもの：かたまりの肉、えび、いか等
- ③ 口の中でまとまりにくいもの：ブロッコリー、パラパラの挽肉等
- ④ 弾力のあるもの：こんにゃく、かまぼこ、きのこ等
- ⑤ うすくてペラペラしたもの：レタス、わかめ等
- ⑥ 皮が口に残るもの：豆、トマト等
- ⑦ 風味の強いもの：にら、しょうが、にんにく等

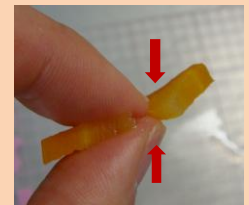
(参考：小児科と小児歯科の保健検討委員会より)

おすすめの切り方



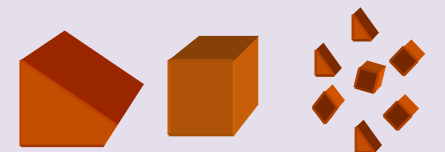
いちょう切り 拍子切り 短冊切り

かたちは大きい、厚みが薄い切り方



比較的、小さい力で「サクッ」と、切れる

今はまだ、少し食べにくいかな...

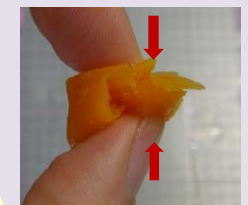


乱切り・角切り

厚みがある切り方

みじん切り

口の中でまとまりにくいかも...



噛む力が弱いと、「グジュッ」とつぶれる

4.自分で食べようとするコトって、実はとても大切です。

手づかみ食べや、フォークやスプーンを使って自分で食べようとすることは、食べ物と仲良くなる一番の近道です。特に手づかみ食べは、食べ物の固さや感触、温度を手で感じることで食べ物に慣れていきます。最初は、食物を手で握りつぶしたり、口いっぱい頬張ったりしてママやパパは心配になるかもしれませんが、優しく見守ってあげてくださいね。



ヒント!

苦手な食物だからといって、細かく刻んで形を分からなくするよりも、食物そのものの存在がしっかりわかる大きさで。そして、和風のシンプルな味付けをしてあげた方が、意外と早く慣れてくれますよ。

