



1~2歳児の“食”について こんなことで困っていませんか？

自分から食べてくれない

☆ 食べることに興味や意欲がない

• 生活を見直してみましょう

食事と食事の間は空いていますか？

おやつを食べすぎていませんか？

体を動かしてたっぷり遊んでいますか？

食が細いのであれば、卒乳を考えても…1歳を過ぎていたら哺乳瓶からコップに切り替えましょう。



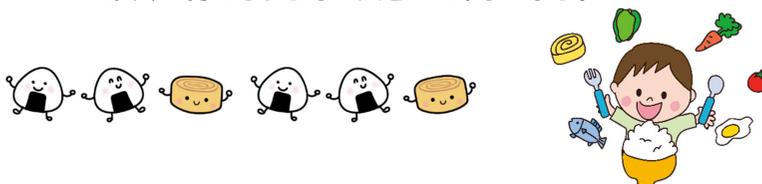
• おともと一緒に食事をしましょう

パパやママがおいしそうに食べているところを見ると、「食べてみようかな？」という気持ちになります。

楽しい雰囲気や“食べること=楽しいこと”というポジティブなイメージにつながります。

• 様々な角度からアプローチしましょう

一緒に買い物に行く・食べ物の絵本を見る・調理の手伝いをしてもらおうなど“食”について興味を持てるような工夫をしてみましょう。



介助するときは・・・

スプーンを口の中（舌の上）まで持っていかず、下唇にスプーンのボール部分がつかないようにしましょう。子どもが自分で食べようとすると、それに上唇をかぶせてくるようになります。これが、口を閉じて食べたり飲んだり・口の中に物を運んだり・咀嚼（かむ）したりすることにつながっていきます。

☆ 自分で食べようとしな

• 手づかみ食べのすすめ

食材をつかみやすい形状にカット（スティック野菜やパン・バナナなど）汚しても叱らないで！

⇒ぐちゃぐちゃにしたり、口に入れたり出したりしているのは、食べ方や食べやすさを探っているのかも・・・

時々介助しながら見守りましょう。

口に運ばず、あそび始めたらごちそうさまにしましょう。



• おとなは子どもの正面に座るようにしましょう

食べ方を見て真似ることができます。

• お気に入りの食具や食べやすい形の食具を選びましょう

子どもの気に入った食具と一緒に選ぶと、食事が楽しみになります。またふちが高くなっている食器や握りやすい太さのスプーンなど、子どもが扱いやすく、食べやすい食具を選びましょう。

