

子どもの  
食事の悩みを  
解決する！！

モリモリ食べて元気に育ってほしい！！親のそんな願いを知らず子どもは食べたり食べなかったり。。。 「食べない」のには何か理由があるはず。5つのポイントで子どもの生活を見直してみましよう。

# 5つの「ポイント」

## ①おなかをすかせよう！～空腹は最高の調味料～

おやつを長い時間ダラダラ食べていたり、甘い飲み物をしょっちゅう飲んだりしていませんか？食事と食事、おやつと食事の間を2～3時間はあける、たくさん体を動かして遊ぶなど、食事の時間や昼間の活動量を見直してみましよう。



## ②一週間でバランスがとれていれば大丈夫！

子どもは気分では食べたり食べなかったり、同じものばかり食べたがったりすることも。1回の食事で食べなかったからといって、あまり心配しないで大丈夫。1週間である程度の量と栄養バランスが取れていればOK！！気になるなら、食べたものと量を簡単にメモして確認してみましよう。

## ③「食べた量」より「何を食べたか」に注目！

「これだけしか食べなくて大丈夫？」と心配になるものですが、身長や体重が順調に増えていけば大丈夫です。食べる量よりも大切にしたいのは、栄養のバランス。汁物やサンドイッチを具たくさんにするなど、一つの料理に複数の食材を使えば、少量でもいろいろな栄養がバランスよく取れます。



## ④食べやすい調理や味付けを探してみよう！

「いつまでもかんでいる」「まる飲みしている」「すぐにベーッと出す」など食べにくそうな様子はありませんか？かたくてかめない、やわらかすぎる、野菜の臭いが嫌など原因が分かれば、食材の切り方や加熱時間を変えてみたり、煮物を揚げ物にする、味付けを変えるなど調理法に変化をつけてみましよう。

## ⑤家族で楽しく食べよう！

「どうして食べないの」「こぼさないで」「早く食べなさい」など小言ばかりではせっかくの食事が楽しくなくなります。テレビは消して、みんなで一緒に楽しくおしゃべりしながら食べれば、こどもはうれしくなって、はりきってたくさん食べてくれるかも。楽しいと食事の時間が大好きになります。



参考図書：年齢ごとに「見てわかる！」幼児食新百科（発行 株式会社ベネッセコーポレーション）



健康・栄養についてのご相談は、  
島本町ふれあいセンター すこやか推進課へ

TEL 075-961-1122（土・日・祝を除く9:00～17:30）

令和4年4月