

# 子どものごはん🍴

Vol.02

## 食の悩みを解消する 5つの方法

### 焦らず親子で食を楽しむ

食の悩みにはさまざまなものがありますが、それぞれの解決策の前に、5つの共通ルールを行うことが大事です。栄養が大切だからと無理に食べさせてしまうと、食に興味を持たないばかりか解決に時間がかかります。子どもは保護者として安心できる環境があれば、成長とともに自然といろいろなものが食べられるようになるものです。まずは肩の力を抜いて、親子一緒に食を楽しみましょう。

### 食の悩みの解消には まずこの5つを確かめて

**①生活リズム**  
早寝早起きのリズムに合わせて、食事は規則的な時間を心がけます。ただし1〜2歳ごろはおなかがすいていなければ食べないので、無理せず子どものおなかのすき具合に合わせて食事時間を調整します。

### ②流れをつくる

0歳でも、食事の前は声を掛けおもちやなどを片付ける、手を拭いたり洗う、エプロンをつける、椅子に座る、「いただきます」をする、というように遊びと食事のメリハリをつけて教えます。食事に向かう準備が身に付くと、食事の前にはちゃんとおなかがすくリズムになります。

### ③一緒に食べる

子どもはよく見てまねをするので、離乳食開始前から保護者がおいしそうに食べる様子を見せることは大切です。唾液の分泌が促されるだけでなく、興味津々な目で見つめてくれます。一緒に食べるようになれば、食器やスプーンなどの食具に興味が出て、さわりたくなる、食べたくなると自分で食べたい意欲が生まれます。また食事に集中させるにはテレビなどの映像は見せません。大人もスマート

フォンなどを見ないようにしましょう。

### ④声掛け

保護者が対面で、にこやかな顔を見せ、心地よい声掛けをすることは、食べたい気持ちを引き出します。食べさせるときに「にんじんよ」「トマトだよ。すっぱいけどおいしいね」などの声掛けをすることで、食べ物への恐怖心をなくし挑戦する気持ちや楽しむ気持ちを育てます。

### ⑤お手伝いから食べ物に親しむ

幼児期以降は、野菜を育てる、お店で食品を選ぶ、味見をする、野菜を洗うなど簡単なお手伝いをするだけでも食べたい意欲が育ちます。遊び感覚で食べ物に触れさせてみましょう。

食の悩みがあるときは、まずこの5つができているか確認して実行してみませんか。



\* PROFILE \*  
おおた ひろこ  
太田 百合子

管理栄養士。東京「こどもの城」小児保健クリニックを経て、大学などの非常勤講師、指導者・保護者向け講習会の講師、NHK「すくすく子育て」や育児雑誌などの監修を務める。日本小児保健協会栄養委員会、東京都小児保健協会理事、日本小児連絡協議会栄養委員、日本食育学会代議員。

次回は...  
「手づかみ食べはさせた方がいいの?」の予定です。  
お楽しみに!

