

子どものごはん

Vol.07

食べ過ぎ・ばかり食べ・
食べむらが心配

子どもは月齢9カ月頃になると、食べ過ぎ、ばかり食べ、食べむらなどが始まることがあります。子ども特有の発達過程であり、自分の意志で食べるという精神的自立の始まりとも言えます。

1歳前後の食欲は不安定です

1歳前後になると、身体感覚としての満腹感が未発達のため、よく食べるようになります。卒乳する1〜2歳頃には挑むように食べることも。決められた時間にバランスの取れた食事にして、消化不良を起こすほど食べ過ぎていなければ心配する必要はありません。子どもに「おなかがいっぱいだね」「おなかいっぱいだね」という言葉を掛けることで、空腹や満腹の感覚が備わるようになるので、声を掛けながら焦らず見守りましょう。

食べ物への関心が大きくなる

ので、成長に合わせて野菜などの栽培や収穫、買い物や料理の手伝いなどの体験を通してさらに興味を持たせ、お絵描き、ごっこ遊びなどにも発展させていきましょう。食べ物への意欲や思考力が豊かに育っていきます。

ばかり食べや食べむらも幼児特有の食行動です。例えばトマトばかり食べたがると思っていたら急に食べなくなり、次はチーズばかり欲しがるというように「マイブーム」が起こります。平日はほとんど食べないのに家族そろった休日の食事はよく食べる、というように食べる量は日によって変わります。

1週間にならして、だいたい食べているなら心配しなくて大丈夫です。むしろ残さず食べる、まんべんなく食べることを無理強いしてはいけません。

肥満になりやすい与え方には気を付けて

肥満になりやすい子どもと親

との関係を調査した研究では、子どもの機嫌が悪いときにすぐ食べ物を与えることや、子どもの好きな物ばかりを与えることが肥満につながるとされています。そのような関係は、嫌な感情のときに空腹でなくても食べたがる、というパターンが形成されやすくなります。食べ物でごまかさないとや苦手な物も根気よく食べ慣れるようにしていきます。

成長を見守ること

いずれも、3歳頃には食べ方が安定してくるので、それまでは子どもの発達として長い目で見てあげましょう。また生活習慣病に移行しないように、その子なりの成長を把握することが大切です。出生からの計測値を記録し、値が若干大きくても小さくても成長曲線に沿って変化していくことが重要だと思ってください。



* 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。

今回は...
「立ち歩き食べ、遊び食べをやめさせたい」の予定です。
お楽しみに!

