

わんぱくだより

2014年7月

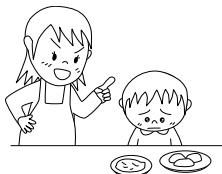


食べる意欲

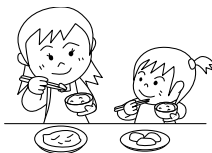
せっかく作った食事を食べてくれないなんてことはありませんか。そんな子供の姿に悲しくなったり、イライラしたりすることもあると思います。しかし、それでは解決にはつながりません。子供をよく見つめ、どうしてそのような行動をとるのかを考えてみましょう。

1. 原因と対策

① 無理に食べさせてはいませんか



食事のたびに「もっと食べなさい！」や「何で食べないの!？」といったように、食べることを強制すると、食事が苦痛となってしまいます。



子供が食べなくても、一呼吸起きましょう。そして、楽しい食事の時間となるように努力しましょう。

② 運動をしていますか



テレビゲームなど部屋遊びが多く、活動が十分で無いと、当然ながらお腹がすきません。

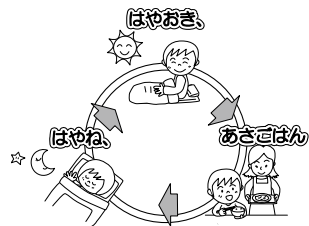


お腹が空くよう、運動をしましょう。

③ 生活のリズムは正しいですか



寝不足のときに食欲が無いのは、大人だけではありません。子供も同じです。



早寝・早起きができるような環境を作りましょう。

④ 食事やおやつ時間は決まっていますか



食べる時間がばらばらだと、決まった時間にお腹が空きません。

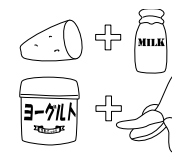


食事やおやつ時間を決め、「お腹がすくリズム」が形成できるようにしましょう。

⑤ おやつは適切ですか



ほしがるものをほしがるだけあげては、食事の妨げになってしまいます。

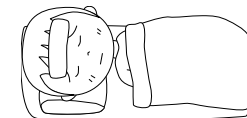


おやつは食事の一部と考え、その量と内容に注意しましょう。

⑥ 病気ではないですか



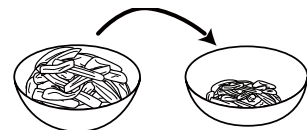
風邪を引いたりお腹を壊しているときは、食欲が出ません。



まずは治療をしましょう。

2. 原因が見つからないとき

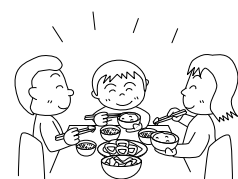
原因が見つからないときでも焦りは禁物です。少しでも体重が増加していれば問題はありません。それよりも、「食べたい!」と思うような環境づくりをしましょう。



盛り付けは少量にしましょう



食べることができたときはたくさんほめましょう



楽しい食卓作りをしましょう



一緒に食事作りをしてみましょう