

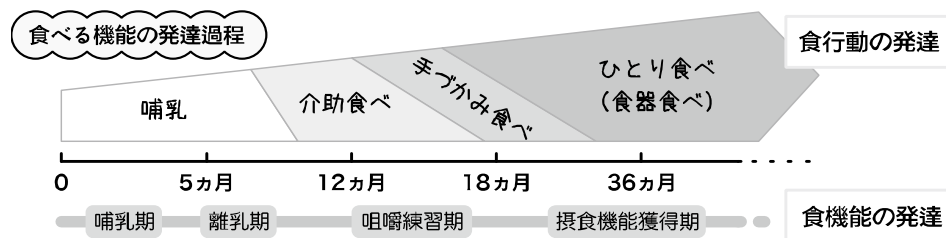
子どもの「食べる機能」を育てよう

「食」は命の源です。乳幼児期は、食べ物を体に取り込むための「食べる機能」の基礎を築く大切な時期です。子どもは、毎日の食事を通して、素材や調理法によって様々な変化する形や食感を体験しながら、安全に味わって食べる「食べ方」を学びます。

家庭では、子どもの「食べる機能」の発育を、ゆったりとした気持ちで支援しましょう。

★乳幼児期は毎日が「食べる練習」

2～5歳児の保護者に「子どもの食事について困っていること」を聞いた調査では、約8割の保護者が何らかの困りごとを抱えています。一番多い悩みが、「食べることに時間がかかる」ということ。また「早食い、よく噛まない」「食べ物を口の中にためる」「食べ物を口から出す」といったこともあります。子どもにとっては、毎日が食べる練習の繰り返し。子どもの成長に合わせた食事の積み重ねが、子どもの食べる機能の発達につながります。



★「機能の発達」と「心の発達」

体の成長とともに歯も生えそろいますが、発育には個人差があります。また、子どもの食欲は大人のように一定ではなく、ムラがあります。無理に食べさせようとしたり、せかしたりするのは逆効果。食事の際には、子どもの「機能の発達」と「心の発達」の両面に配慮しながら、食事を楽しむことが大切です。

機能の発達	心の発達
適量を口の中に取り込むこと、食べ物の形状に合わせて咀嚼すること。また、手指の動きによって、食べ物を手でつかんだり、スプーンや箸などの道具を使って食べることなど、子どもは、毎日の食事で機能を獲得していきます。	手を使って食べたり、においを嗅いだり、五感を使って食事を楽しむことで、心の発達が促されます。また、周りの大人に見守られ、安心や喜びを感じる中で食事をするなど、自信につながっていきます。

★「口の健康」を保つ

「食べる機能」の中心となるのが歯です。口の中は汚れやすく、気がつかない間にむし歯などの病気が進んでいることもあります。口の中をきれいに保つことは、生涯にわたり、健康に過ごすために、重要なことです。

★「正しい食べ方」とは

食べることは、口の中の機能だけでなく、手指との運動、姿勢、また呼吸との調和など、様々な要素が関連しています。毎日の食事の中で、正しい食べ方ができるように練習をしましょう。

・食べようとする意欲

・食べ物の認知、集中力
・食器から一口量をとる

・食具を上手に使う



・適切な量をかじりとる
・形状に合わせて咀嚼する

・鼻呼吸(呼吸との調和)
・口を閉じて咀嚼する

・正しい姿勢 (座位)

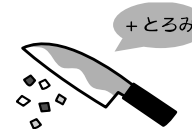
★食べる意欲を育てる

毎日の食事を通して、「食べる機能」の発達を促すためには、まず食べてくれることが大前提。そのためには、子どもの「食べたい!」という気持ちを引き出し、食事の時間中、その気持ちを継続させる必要があります。

・自分で食べることができるよう調理を工夫

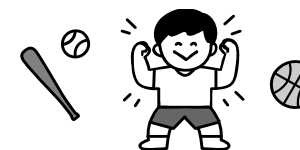
食材の硬さや大きさの工夫が大切です。自分でおいしく食べることができれば 自己肯定感アップ! 食事を楽しむことができます。

小さめに切った材料は最後にとろみをつけるなど、食べやすくする工夫を。



・生活のリズムを整える

早寝・早起き! 日中は元気に体を動かしてお腹をすかせることが大事です。

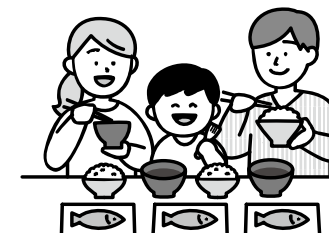


・無理強いをせず自主性を大切に

せかすことなく、見守ることが大切です。子どもが自分で食べることができるよう、さりげなく支援しましょう。

・楽しい雰囲気の中で食べる

安心できる人と一緒に食べることで、子どもは食事に集中することができます。家族での食事の時間を楽しみましょう。



★「早食い・丸飲み」を防ぐ

早食い・丸飲みは、将来肥満になりやすいといわれています。

既に丸飲みする傾向がある場合は、食べ物をなるべく口の中の前方に取り込むように支援します。口の中にポンと放り込むような食べ方は丸飲みにつながります。前歯でしっかりかじりとってから咀嚼することができる形態で調理するのがよいでしょう。また、早食いは、お箸を早い時期から使い、「かきこみ食べ」になっているケースがあります。お箸は、スプーンが上手に使えるようになってからにしましょう。年齢ではなく、子どもの成長に合った食具を使いましょう。