

◆食べ方の変化

手づかみ食べからスプーン食べ、フォーク食べと進んでいきます。

食べ方には段階があり、はじめは手全体で押し込みながら、だんたん指を使って一口分を口に運ぶようになっていきます。

スプーンやフォークは手づかみで上手に食べられるようになってから練習させていき、手のひら全体から3本の指でにぎれるようになります。

食べるのに時間がかかったり、遊んで上手に食べられない場合の中には、食べ方と道具が合っていないこともあります。食べる様子を確認しながら進めていきましょう。



◆食事量と時間の目安

		1食の目安
ごはん		ごはん80g
野菜・果物		40～50g
タンパク質源	魚	15～20g
	または肉	15～20g
	または豆腐	50～55g
	または卵	1/2～2/3個
	または乳製品	100g

食事の時間の目安



◆食事の困りごと Q&A



★ 好き嫌い ★

- ・調理の工夫をしましょう。(持ちやすい切り方や盛り付け方、やわらかくするなど)
- ・無理じいしないようにしましょう。
- ・食べることができたらほめましょう。
- ・大人がおいしそうに食べてみせましょう。

★ 少食・食欲不振 ★

- ・食べきれぬ量にし、自信をもたせましょう
- ・外遊びなど、体を使って遊びましょう
- ・家族の誰かと一緒に食べましょう
- ・間食の量を確認しましょう

★ 遊び食べ・むら食い ★

- ・テレビを消して、おもちゃは片付けましょう
- ・だらだら食いはやめ30分程度で切り上げましょう
- ・好きなものだけにしないようにしましょう (嫌がるものは形態をかえて)
- ・お腹のすくりズムをつくりましょう (間食の確認)

★ よくかまない ★

- ・一口の量を少量にし、食べきってから次の一口を食べるようにしましょう
- ・テーブルの上に始めからお茶などの水分を置いて流し込む習慣をつけないようにしましょう (汁物は問題ありません)
- ・大人が手本をみせ、一緒に食べましょう