

食事に関する悩み（食べない・好き嫌が多い）

👉 子どもの「ちょっと食べてみようかな…」という気持ちを引き出しましょう。

食事がうまく進まない

・食べようとしない ・食べたくなくてグズる ・集中して食べられず遊んでしまう 等

子どもはこんな思いかも…

自分で食べたい
・
好きなものを
食べたい

2歳前後に
よく見られます

この味イヤ！
味覚の発達に伴い、
味の違いがよくわかる
味を強く感じる

色、におい、
食感がイヤ！

感覚の鋭さや過敏さ
によるもの

「食べなさい」と
迫られるのがイヤ！

周囲が気になる
・
座り続けるのが
しんどい

かかわりや対応のポイント👉

子どもが「食材」に触れ、「食事場面」を楽しく思えると「食べること」への抵抗が少し和らぎます。

また、成長に伴い「自分も！」という気持ちが膨らむと「ちょっと食べてみようかな…」につながります。

▶大人の心配や焦りが、表情やしぐさ、雰囲気には表れていませんか？

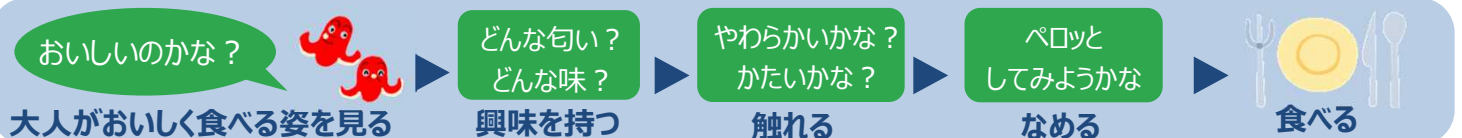
「食べてほしい」、「食べさせなくちゃ」は、子どもの緊張や不安につながります。「食＝楽しい」というイメージが持てるよう笑顔で食事を進めましょう。

▶してほしくない行動（遊んで食べない・食器を落とす等）に注目しすぎていませんか？

「またしてる！」「ダメ！」の声かけが、子どもの「注目されたい」「食べることをごまかしたい」気持ちと結びつくと何度も繰り返してしまいます。してほしくない行動には、淡々と対応し、行動をやめたらすぐにほめましょう。

▶少し頑張ればできそうなことを目標に「スモールステップ」ですすめましょう。

「初めての食材は、触れるだけでOK。なめるだけでOK。その都度ほめて、子どもの興味や意欲を膨らませましょう」



▶メリハリある食べ方や適度な運動でしっかりお腹をすかせましょう。

しっかり食べるためには、お腹が空いていることが大切です。食べないからとダラダラ食べさせず、運動でお腹を空かせて、自然に食べたい気持ちに導きましょう。

大人には簡単に思える「食べること」も、子どもにとっては、初めてです。
不安や戸惑いが大きい子どももいます。
成長の一步として楽しみながら一緒にすすめていきましょう。

