



もんもんちゃん家の おはなし

第7号 2018/11/22
もんもん保育園 福井 智恵子

朝晩は気温が冷え込んできましたが、体調は崩していないでしょうか？花水台公園には、色とりどりの葉っぱが落ち始めました。子どもたちは、公園で拾った落ち葉・枝・木の実で顔の形を作り、思い思いに画用紙に貼り、秋ならではの遊びを楽しむ様子がうかがえ、季節を感じます。

あるお母さんからの質問です！

Q 苦手な食べ物を全く食べません。色々工夫していますが…
悩んでいます。どうしたら良いですか？



先日、神奈川県立こども医療センター 偏食外来 大山牧子先生の研修に参加させて頂きました。その中で、悩みの助けになる内容を抜粋してお知らせしたいと思います！

食べ物と友達になろう

〇おこしずつ「お友達」になる！

苦手なものでも、10回出そう！

- ・「どんな味がするかな？」「美味しいね！」等、前向きな言葉掛けとともに、10回程 食卓に並べると、子どもは新しい食品を食べるようになると、言われています。
 - ・ペースは 中2日 でゆっくりと少しずつ。(ごく少量:子どもの小指の爪の量)
 - ・「あれ、見たことない食べ物だな〜」「この前見たやつだあ」と、自然と興味が湧いてきます。
 - ・隣で家族が“美味しそうに”食べることが大切！
 - ・最初は、食べるかどうかではなく、子どもの表情・態度に注目！
- その様子を、子どもに「〇〇ちゃんがフォークを持って…ごはんを口にパクっといれました！とってもニコニコしています！」と、実況中継のように伝える。
- ・決して せかさない。そっと 見守って あげてください。

〇お友達を(食べ物)を知る時間をつくってあげましょう！

- ・おもちゃの食品で調理ごっこ遊びを。
 - ・絵本で食べ物の育ちを一緒に見る。
 - ・食事の準備を家族で一緒に行う。
 - ・スーパーで食品をカートに入れたり出したり。興味を持たせる。
 - ・外食:ストレスフリーの環境で新しいメニューに触れる。
- ⇒週に一回、お母さんの心にゆとりを…☆



楽しく食べる工夫



STEP1 食事の **時間** をデザインする～目標は「空腹を感じること」～

・一食にかかる時間が 45 分を越えると…

食べることに費やすエネルギー > 食事エネルギー

その為、**食事時間は 15～30 分で、長くても 40 分まで**にしましょう！

STEP2 食事の **空間** をデザインする～目標は「食事を楽しむ」に集中できること～

・体格に合った椅子と食卓に座るだけで落ち着いて食べられます。

→合わない場合、タオルやクッション、牛乳パックや雑誌を台にしたり、ご自宅で一工夫を！

・足の裏が床に全部ついていることが大事！

・食事中は他人が口の周り(プライベートゾーンです)や手を拭かない。

自分で拭きたがる場合は濡らしたタオルなどをおいて、いつでも拭けるようにしましょう！

食行動を改善するオススメの対応

これらの行動を家族みんなで！たのしい食事タイムを目指して

● 好ましくない行動に 注目しない

ご飯中に、子どもが遊び始めてしまった場合…

×【悪い例】こら、まだやってる！いいかげんにしなさい！

○【良い例】冷静に、表情を変えずに注目しないように。

⇒好ましい行動が出てきたら、下記のようにほめましょう。

● 好ましい行動を ほめる

【ほめるときいろいろ】

ほほえむ …… ○○ちゃん、食卓につこうとしてるね。えらいね。

興味をしめす …… トマトを手に持てたね。トマトさん可愛いね。

感謝 …… みんなのお箸をだしてくれてありがとう。

気づいていることを知らせる …… スープを飲もうとしてるんだね！

抱きしめる …… 半分食べたね！ギューしよう！

これらの行動を ご家族みんな で対応しましょう！

ママだけでなく、パパや、祖父母など、子どもとふだん関わる他の人が同じような対応をすることが基本だそうです！

良かったら参考にしてください！

質問募集しています！

保育士・先輩ママ・先輩パパに聞いてみたいことはありませんか。

保護者の方の質問で私たち職員も多くのことを学び、気づかせて頂いております。お気軽にお声かけください。職員に声をかけて頂くかノートにご記入下さい。