

食べる力を育てよう

食べる量、もう少し増えないかな？
好きなものばかり選んで食べている気がする…
自分で食べようとしていないのはなんで？

食事の悩みはいろいろあるけれど
「お腹がすいた」と感じると解決することもあります
しっかりとお腹がすくリズムを作って
『自分で食べる力』を育てましょう。



お腹がすくリズムをつくろう！

お子さんの“食べたい意欲”を引き出すためには、お腹がすくリズムを作ることが大切です。「お腹がすいた！」と感じると、量をしっかりと食べることや、選り好みせず色々な食べ物を口にすることができます。歩き始めるなど動きが活発になり、離乳食が3回になった今は、「お腹がすいた！」と感じるリズムをつくるのにぴったりです。

お腹がすくリズムをつくろう！

- ◇ 起きる時間を一定に
- ◇ 遊びで体を動かそう
- ◇ 1回の食事時間は30分以内に切り上げる
- ◇ 離乳食以外の飲食の回数と量を見直そう

水分補給は、水かお茶で

1歳以降の、離乳食が完了する頃から幼児食にかけての時期は「自分で食べる力」を育むことが大切です。
しっかりお腹がすくと「自分で食べたい」という気持ちも芽生えます。

～おやつに何食べる？～

お子さんにとっての「おやつ」は
3回の食事では足りない栄養を補う時間（補食）です。
牛乳や果物、軽食がおすすめ！

「自分で食べたい！」の気持ちを大切に

どんどんトライ！手づかみ食べ

手づかみ食べは「自分で食べたい」気持ちのあらわれです。ただ食べるだけでなく、食べ物をつかんで手で運び、前歯でかじりとることで、一口で食べられる量を覚えます。自分に合う一口の量であれば、しっかり噛んで上手に飲み込むことができます。また、スプーンやフォークを上手に使うための練習にもなります。

手づかみ食べ3つのポイント

① 手で持ちやすい大きさと形に

持ちやすさは 太め・大きめ＞細め・小さめ

お子さんのつかみ具合や食べ方を見て大きさを変えてみましょう

② 3回の食事の時間を決めましょう

食べる時間を決めて、しっかりお腹をすかせます

③ ときには大人がお手伝い

詰め込みすぎる時は、かじりとる量を調整してあげましょう。

おにぎりは
たわら
俵型がオススメ！



ひとりで上手に食べられるのは、もう少し先です。
手や口が汚れてしまうけれど、「ごちそうさま」でキレイにしてあげましょう！

離乳食の次は… 幼児食

離乳食が終わってすぐ大人と同じものをあげると、“食べにくさ”から食べなくなってしまうこともあります。味付けやかたさに、まだ配慮が必要な頃です。

しばらくは離乳食からステップアップして、**幼児食**でお子さんが「自分で食べる力」を育てあげましょう。

幼児食～こんなことに気をつけよう～

- ㊟ つぶしにくさは「刻み」、飲み込みにくさは「とろみ」でサポート
うすいものや弾力のあるものは刻んで、ポロポロ・パサパサするものはとろみや水分でまとまりよく。
- ㊟ かたさはなるべく均一に
実はつぶしにくい、かたさの違うもの同士。サンドイッチやオムレツの具が、その代表格。具だけ食べてもご愛嬌です。
- ㊟ 味付けの目安は大人の半分
まだまだ薄味が基本です。“白飯とおかず”というように食事の中で味のメリハリをつけるのも良いですね。



大人と同じ食事の
スタートは3歳頃が
目安です