



# 幼児期！行動あるある！の対処法★



離乳食の完了の時期の1～2歳代は、「あれはイヤ」「これがいい」などと主張をするようになり、食事面でも様々な行動が出てきます。これは、自分の意思表示ができる様になったという喜ばしい事。それを理解したうえで、大らかな気持ちでお子さんに接してあげてください。

## 遊び食べ・むら食い・小食

まだまだ手づかみ食べが大切なこの時期。遊びながらも元気に食べているようなら時間がかかっても見守って。食べる気がなく、ただ遊んでいるだけなら、20～30分を目安に片付けましょう。

大人と同じように、子どもにも体調や気分によって食欲の波はあります。**1回ごとの食事で「食べた・食べない」を気にしすぎなくても大丈夫。**1週間単位で栄養のバランスを確認しましょう。

小食の子には、あらかじめ食べきれる量を用意し、完食をほめて「食べること」への自信をつけてあげましょう。

## 好き嫌い・偏食

乳幼児の好き嫌いは「味が嫌い」「触感が嫌い」などのほかに、歯が生えそろっていないことでの「食べにくさ」などが原因の場合があります。

同じ栄養をもった食材が食べられれば栄養的には問題ありませんが、一度食べなかったからといって食卓から遠ざけてしまうのではなく、調理法を変える・少しでも食べられるように励ますなど工夫をしましょう。

一番効果的な方法は、**大人が「おいしいよ」と言いながら食べて見せること**です。

## 噛まない・丸のみ

通常は1歳をすぎると、徐々に形が大きく硬さのある食材が噛みつぶせるようになりますが、ヨーグルトやシチューのように噛まなくても飲み込める食事が中心だと噛むことが育ちにくくなります。

だからといって急に噛みごたえのある食材を与えても、奥歯が生えそろっていないこの時期は、うまく処理できずに口から出してしまったり、口の中にため込んで飲み込めなくなったりします。また、無理に硬いものを食べさせると噛めずに丸のみになります。

大人と同じ硬さのものを上手に食べられるようになるのは奥歯が生えそろっている3～4歳ごろなのであせる必要はありませんが、噛みつぶす程度で、**口の中でまとまりやすい食材**で噛む習慣をつけていきましょう。

## 基本の対処策！

- ① 毎日、決まった時間に食べる
- ② しっかり遊んでおなかを空かせる
- ③ おやつ（間食）の時間を決め、だらだら食べない
- ④ 家族そろって食事をする
- ⑤ 無理強いして食べさせない
- ⑥ 食べなくてもしからない
- ⑦ 食べられたらほめる
- ⑧ 食材の選び方・調理方法を工夫
- ⑨ 家族の食生活を見直す
- ⑩ 食べたあとは歯みがき

### あまり硬くなく少し大きめのサイズのもの

★おでんの具のような煮野菜  
(大根・にんじん・じゃがいも等)

★魚のソテーなど



### 奥歯が生えそろわないと食べにくい食材



食べにくい理由	食材例	こうすれば食べやすい
うすくてべらべら	レタス・わかめ	加熱してやわらかく
皮が口に残る	豆、トマト	皮までやわらかく煮る 皮をとる
かたすぎる	かたまり肉、えび、いか	小さく切る、かくし包丁を入れる
弾力がある	こんにゃく、かまぼこ、貝類	小さく切る、かくし包丁を入れる
口の中でまとまりにくい	ブロッコリー、ひき肉	とろみをつける 他の食材と混ぜてまとめる
だ液をすう	パン、ゆで卵、いも	水分を含ませる 他の食品と混ぜて使う
口の中でゴロゴロ	生野菜、果物	加熱調理、すりおろす
繊維が強い	キャベツ、きのこ	加熱してやわらかく 小さく切る



食事の時間は  
楽しくね

那須烏山市