

幼児期に多い食事の悩みQ&A

Q1. ムラ食が多いときはどうればよい？

食事の前にお腹がすいていないとムラ食の原因になることがあります。生活リズムや食事のリズムを見直してみましょう。食事やおやつ時間をおおよそ決め、食事の前は空腹の状態にしてお腹をすかせます。おやつを食べてから食事までに2時間以上あけるようにします。

Q2. 遊び食が始まったら？

子供が食事に集中できるのは30分程度。遊び食が始まったら、30分くらいで片づけ、その後はお茶や水だけにして次の食事まで我慢させます。お腹をしっかりすかせて食事をするのも遊び食への対応になります。

Q3. 偏食で野菜をまったく食べてくれない。

噛む力が未熟な1～2歳の偏食は、味の好みよりも食べ物の口当たりや固さによるものが多いと考えられます。また、3歳以降は味の好みも出てくるため、味付け等も工夫する必要があります。調理法や味付けを変えても食べないときもありますが、少量でもお皿に盛り、一口でも食べるようにすすめてみましょう。嫌がったらさげ、無理強いはいしません。少しでも食べられたら、たくさんほめてあげましょう。また、家族が美味しそうに食べる姿を見せることも効果的であるため、食卓を一緒に囲むようにしたいですね。

Q4. よく噛まずに飲み込んでしまう。

食材の切り方や硬さは適切でしょうか。1～2歳の頃は奥歯がまだ生えていないため、硬いものを噛むことは難しいです。また、3歳になると奥歯がはえてきますが、噛む力はまだ大人の1/4くらいといわれています。生野菜は火を通したり、肉は小さめに切ったりなど調理に工夫が必要です。硬い食材に少しずつ慣れながら、噛む力を育てていくことが大切です。

また、食べやすいからといって、食べ物をすべて一口大に切って盛り付けると、子どもが自分の歯で食べ物をかみ切る必要がないので、自分の口に合った一口量を学習できません。そうすると、口に次々と食べ物を入れて飲み込むように食べたり、口一杯に食べ物を含んで噛むことができないなどの原因となります。食べ物を前歯でかじり口に入れる練習も、大人の見守りのもとできればよいですね。

Q5. 少食

食べる量には個人差があります。食事を盛り付けるときは少なめに盛り付け、子どもが食べきれるように支援してあげることが大事です。食事が極端に少なくなったり、体重が減ったときなどは、かかりつけ医を受診する必要があります。

Q6. 大食、早食い

しっかり噛むように家族が声かけや、会話をしながら食事をとるなど工夫してみましょう。また、食材の切り方や硬さは適切かどうか見る必要があります（上記「Q4」参照）。汁物やお茶は食事の後に出し、食べ物を流し込んでしまわないようにします。また、納豆ごはんやカレーライス、白ごはんをあまり噛まずに飲み込むことができるので、食卓に頻回に出すことは控えましょう。

※子どもの食事の適量については「幼児期・食事の組み合わせ例」を参考にしてください。