

食事のQ&A

Q：少食なのですか？

A：1回の食事量は少なくても、おやつ（補食）の時間を利用して、補いましょう。菓子類のおやつも楽しみですが、次の食事に影響を与えないような内容で、時間や量を決めて与えましょう。ミルクは卒業し牛乳に切り替えましょう。

Q：好き嫌いがあるのですか？

A：誰にでも多少の好き嫌いがありますが、苦手なものでも『嫌い』と決めつけないようにし、作り甲斐はないかもしれないけれど、食卓には出しましょう。簡単な料理のお手伝いなどをさせたりして、食への興味を持たせることも大切です。一緒に食べるよう声かけをして、食べられたらよ〜くほめてあげてください。

Q：野菜を食べないのですか？

A：新鮮な生野菜でも子どもにとっては、モソモソして食べにくい物もあります。火を通した調理法で“かさ”を減らして食べやすくすると良いですね。細かくして、料理に混ぜてしまっても食べられればOKです。まずは大人がおいしそうに食べてみせて！！

Q：遊び食べがあるのですか？

A：子どもは、楽しいことが大好き！！身の周りの大好きなおもちゃを片づけたり、TVを消したりして、食事に集中する環境を整えましょう。遊び食べがひどい時は、適当な時間（30分位）を目安に片付けましょう。そして、次の食事まで少し我慢させ、食事を食べたいという気持ちを持たせましょう！

Q：むら食いがあるのですか？

A：毎食、毎食しっかり食べられなくても、身長・体重の伸びを確認しながら、食べる量を増やしていきましょう。三食の食事ではとれなかった栄養は、間食の時間を利用して、パンやいも類、果物、乳製品等でとれると良いですね。また、おやつや甘い飲み物を食べ過ぎていませんか？空腹で食事になるようにおやつの時間や量を決めましょう

