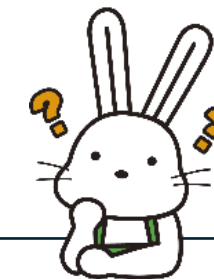


幼児食 Q&A



【食事とおやつ】

Q. 夜はたくさん食べても、朝はほとんど食べないなど食事にムラあるのですが、大丈夫でしょうか？

A. 体調が良く元気であれば、多少ムラがあってもそれほど心配ありません。規則正しい生活リズムや、空腹な状態で食事の時間になるように習慣を整えてあげましょう。

Q. 食が細くてあまり体重が増えません。心配なのですが…？

A. 少量でもバランスのとれた、お子さんが食べやすい食事にして、食べることがストレスにならないよう気をつけてあげてください。

Q. 遊び食いをするので食事に時間がかかって困っています。

A. 食事の時間が30分以上過ぎて遊び食いがでてきたら、いったん切り上げて片付けてみましょう。そのあとのおやつは控えて、次の食事は空腹で迎えるようにしましょう。

Q. ばっかり食い（ごはんばかり、おかずばかり）や食わずがらいがあります。

A. この時期は自我が芽生え嗜好もはっきり示しますが、同時に周囲の人の説明も理解できるようになります。気長に、根気よく教えてあげることで少しずつ直していくとよいと思います。

Q. 牛乳を一日1000mlくらい飲みますがいいのでしょうか？

A. めやすは一日300ml位です。おやつを含めた食事全体のバランスを考え、水代わりでなく、一つの食品として摂っていきましょう。

Q. おやつは、いつ・どんなものをあげたらいいのでしょうか？

A. おやつは午後一回です。食事に影響がない量と時間帯であげましょう。おやつは食事の一部です。甘いものはなるべくさけましょう。

【野菜がらい】

Q. にんじんやピーマンの食わずがらいがあって困っています。どうしたら直せるでしょうか？

A. 幼児期ではよくあることです。とりあえず、食べられる野菜を使っていろいろな料理にならしていきましょう。野菜は調理方法、盛りつけの工夫で食べられるようになることもあります。

Q. サラダの生野菜を食べてくれません。このままでいいのでしょうか？

A. 野菜は必ずしも生ではなく、火を通したもので大丈夫です。食べやすい献立にしてみましょう。

Q. どうしても野菜を食べないので、野菜ジュースをかわりに飲ませていますが、どうなのでしょう？

A. 野菜ジュースは野菜のかわりにはなりません。少量でも野菜を食べられように工夫してみてください。また、野菜が大切なこともやさしくお話してあげてください。

Q. 以前は食べてくれた野菜を最近食べなくなっていました。なぜ？

A. 好みは色々に変化します。ふりまわされず、できるだけ色々な野菜を使った料理を心がけてみてください。抵抗なく食べてくれることもあります。

Q. 必要だと思うので、嫌がっても無理やり食べさせています。もっとよい方法はないのでしょうか？

A. 様々な調理や盛りつけの工夫をし、チャレンジして少量でも食べたらほめてあげてください。周囲でおいしそうに食べてみせることも一方法です。決して無理じいはしないようにしましょう。

