

食べ方は育つ 育てるもの



1~2歳		手づかみ食べ、ぐちゃぐちゃ食べの時期 エプロンをつけて、ビニールシートや新聞紙等を敷けば、安心です。
3歳		感情が落ち着き、食べ物にも興味をもつ時期 コップやスプーンは上手に使えるようになりますが、完全なひとり食べにはもう一息です。
4~5歳		食べ方が速くなり、食卓での話題も楽しくなる時期 お箸も上手に使えるようになります。

自分で食べたい！！

1歳になると、何でも手づかみで食べ始めます。ところが口に入る量とこぼれる量が同じくらいです。落としてみたり、口から出してながめたりと、体中が汚れることもあります。

- 成長に必要な過程なので、叱らないで汚されてもいい環境で対処しましょう。
- 握りやすい形、食べやすい形にしましょう。
- こどもの食べる意欲を大切にしながら、少し手を添えて手伝ってあげましょう。
- スプーンやフォークに興味を持ったら、練習を開始しましょう。
- 哺乳びんから、徐々にコップへ切り替えましょう。

むら食い・偏食・遊び食べ

この時期、「イヤイヤ」がそのまま「嫌い」というわけではありません。とくに2歳前後は、自我が発達し自己主張も強くなる時期です。食欲はその日の生活や気分によいぶん左右されます。叱ったり無理強いしたりせず、おおらかに対処しましょう。

- あまり食べないときは**
- 好きな味付けや切り方を工夫したり、彩りよく盛りつけたり、色々と試してみましょう。
 - お腹を空かせて食事をしましょう。
 - 食がすすまないときも、食事の時間は規則正しく、菓子類で代用は禁物です。
 - 栄養の充足は、1週間くらいの長い目で見ましょう。
- 遊びはじめたら**
- 無理に食べさせようとしないで、お口に運ぶやりとりで食べる興味を引き出しましょう。
 - 食事時間は30分をめぐり、「ごちそうさま」とあいさつをして片付けましょう。

一緒に楽しく食べましょう

積極的に声をかけながら、一緒に食事を楽しみましょう。

- 手を洗って、エプロンをつけ「いただきます」とあいさつをして楽しく食事をするという一連の流れを繰り返すことで、食事と遊びのけじめが少しずつ付けられるようになります。
- 食事のマナーは、食卓のなかで自然と身につけていきます。食卓では楽しい雰囲気大切にしましょう。

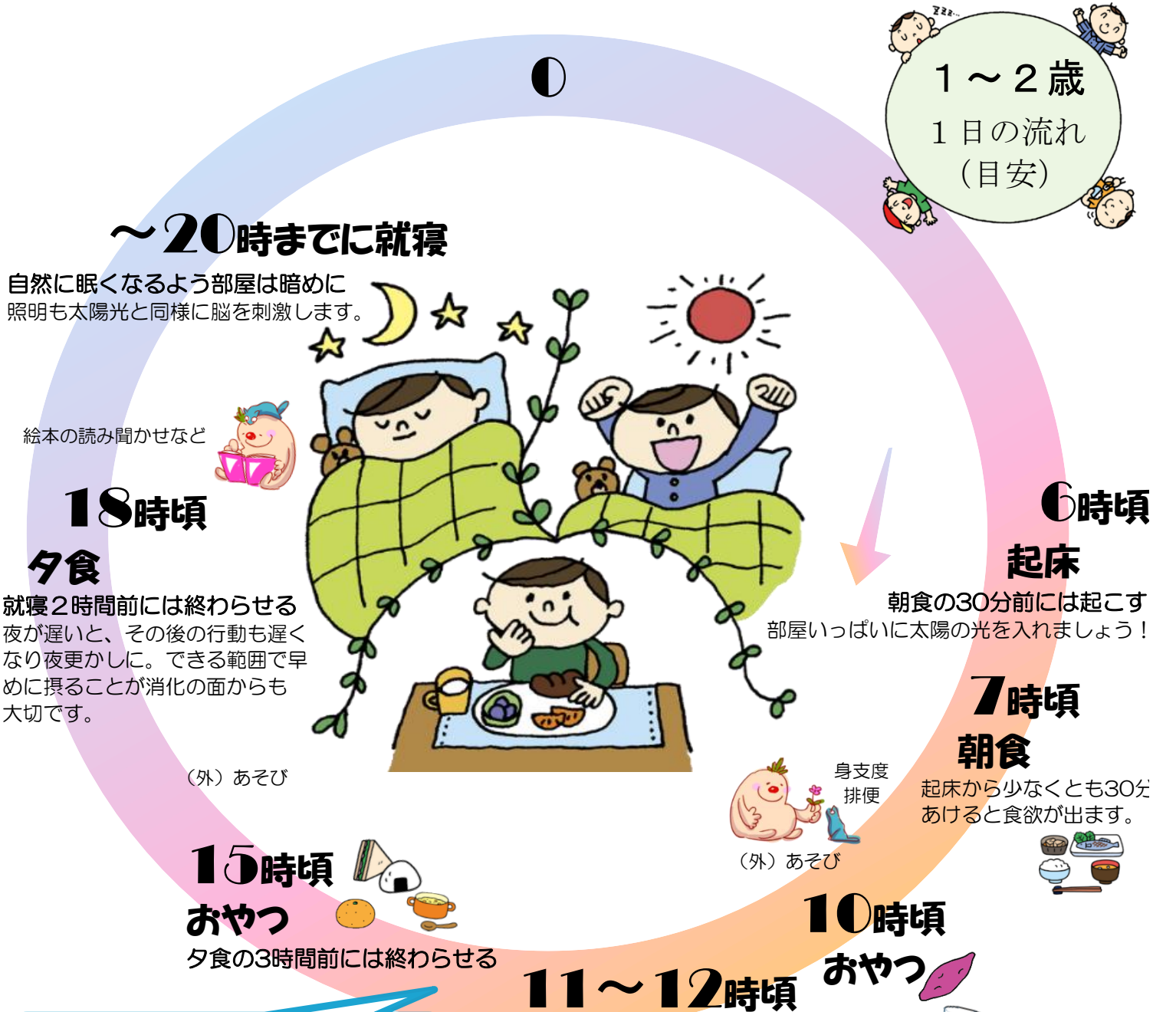
生活リズムを整えましょう！



生活リズムのポイント！



- 「5つの時間」を整えましょう。
- 起きる時間
 - 朝食の時間
 - 昼食の時間
 - 夕食の時間
 - 寝る時間



お昼寝 1~2時間が適当
3時間以上の昼寝は、夜の就寝時間の妨げになってしまいます。

昼食 朝食から4~5時間後
11時半頃になると機嫌が悪くなるなど、お腹がすく様子がわかります。