わくわく育児教室 らいおんクラス (1歳~1歳2か月ごろ)

食べる力を育てよう

食べる量,もう少し増えないかな? 好きなものばかり選んで食べている気がする… 自分で食べようとしないのはなんで?

食事の悩みはいろいろあるけれど 「お腹がすいた」と感じると解決することもあります しっかりとお腹がすくリズムを作って 『自分で食べるカ』を育てましょう。



お腹がすくリズムをつくろう!

お子さんの"食べたい意欲"を引き出すためには、お腹がすくリズムを作ることが大切です。「お腹がすいた!」と感じると、量をしっかりと食べることや、選り好みせず色々な食べ物を口にすることができます。 歩き始めるなど動きが活発になり、離乳食が3回になった今は、

「お腹がすいた!」と感じるリズムをつくるのにぴったりです。

お腹がすくリズムをつくろう!

- ◆ 起きる時間を一定に
- ◇ 遊びで体を動かそう
- ◆ 1回の食事時間は30分以内に切り上げる
- ◆ 離乳食以外の飲食の回数と量を見直そう 水分補給は、水かお茶で

1歳以降の、離乳食が完了する頃から幼児食にかけての時期は「自分で食べる力」を育むことが大切です。

しっかりお腹がすくと**「自分で食べたい」**という気持ちも 芽生えます。

~おやつに何食べる?~

お子さんにとっての「おやつ」は 3回の食事で足りない栄養を補う時間(補食)です。 牛乳や果物,軽食がおすすめ!

「自分で食べたい!」の気持ちを大切に

どんどんトライ!手づかみ食べ

手づかみ食べは「自分で食べたい」気持ちのあらわれです。 ただ食べるだけでなく、食べ物をつかんで手で運び、前歯で かじりとることで、一口で食べられる量を覚えます。 自分に合う一口の量であれば、しっかり噛んで上手に飲み込むこ

また、スプーンやフォークを上手に使うための練習にもなります。

手づかみ食べ3つのポイント

① 手で持ちやすい大きさと形に

持ちやすさは 太め・大きめ>細め・小さめ お子さんのつかみ具合や食べ方を見て大きさを変えてみましょう

② 3回の食事の時間を決めましょう

食べる時間を決めて、しっかりお腹をすかせます

③ ときには大人がお手伝い

詰め込みすぎる時は、かじりとる量を調整してあげましょう。

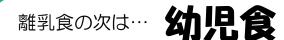
おにぎりは 様型がオススメ!

とができます。



ひとりで上手に食べられるのは, もう少し先です。

手や口が汚れてしまうけれど、 「ごちそうさま」でキレイにして あげましょう!



離乳食が終わってすぐ大人と同じものをあげると、"食べにくさ"から 食べなくなってしまうこともあります。味付けやかたさに、まだ配慮が 必要な頃です。

しばらくは離乳食からステップアップして**, 幼児食**でお子さんが「自分で食べる力」を育んであげましょう。

幼児食~こんなことに気をつけよう~

- © **つぶしにくさは「刻み」、飲み込みにくさは「とろみ」でサポート** うすいものや弾力のあるものは刻んで、ポロポロ・パサパサするものは とろみや水分でまとまりよく。
- ◎ かたさはなるべく均一に

実はつぶしにくい,かたさの違うもの同士。サンドイッチやオムレツの 具が、その代表格。具だけ食べてもご愛嬌です。

◎ 味付けの目安は大人の半分

まだまだ薄味が基本です。"白飯とおかず"というように食事の中で味のメリハリをつけるのも良いですね。



大人と同じ食事の スタートは3歳頃が 目安です