

## もりもり食べる子だ〜れ



子育ての悩みの中で食事に関するものが多いようです。

食べてくれない、体重が増えない・・・などのことがあると心配になりますね。

- 食べない→ちょっとしか食べない、好き嫌いがある、気分がむらがある、ミルクの方を欲しがる→①
- 遊ぶ→立ち歩く、おもちゃなどを触りながら、食べ物を投げる・ぐちゃぐちゃにする、器を移し替える→②
- 時間がかかる→食べ物を口の中に溜めて噛まない・飲み込まない、集中しない、食べるのを嫌がる→③

対処法は？（参考のひとつにしてください）

- ① お子さんにだけ食べさせて、食べさせる人が一緒に食べていないということはありませんか？一緒に食べる人（ママやきょうだい）がいたり「おいしいね！」と誘導してあげたりすると食が進むようです。赤ちゃんはママたちが食べているのを見て口を動かします。それは、つられていいるから、真似をする時期だからということもあるようです。真似して食べるように、大げさでも美味しそうに目の前で食べて見せてください。
- ② TV を消しておもちゃを近くに置かないようにしても、お腹がすかないのかなとおやつを与えないようにしても、せっかく栄養を考えて作ったものを食べてくれない、投げたり落としたり、もったいない・・・なんていうことが！ここは思い切って、そういう行動がみられたら食事をさげて（片づけて）しまいましょう。一日や一回食事をしなかったとしても水分さえ摂っていれば大丈夫！食べ物で遊ぶとダメなんだということをはっきりと分かってあげないとズルズル同じことの繰り返しが続くかもしれません。
- ③ 食べるのが楽しくなれば、意欲的になるかもしれません。「乳幼児の食事は、しつけより楽しさを！」と書かれています。乳幼児の食事時間は20〜30分をめにしましょう。長くなるようなら片づけて、次の食事を早めにはいかがでしょうか？

### はびきの子育てネット

- ・「はびきの子育てネット」は、子育てに役立つ情報が満載で、子育て中の方を応援するサイトです。
- ・メール配信QRコードから空メールを送信し、画面URLより本登録へアクセスできます。



携帯サイトQRコード



子育て支援センター

メール配信QRコード



こども課

メール配信QRコード

## 親子であそぼう！！

「せんたく」 親子で向かい合って手をつなぎ、遊びます。

♪洗って 洗って 洗って 洗って 洗って 洗って ひとまわり

（向かい合って両手をつないだまま、左右に振ります）

♪すすいで すすいで すすいで すすいで すすいで すすいで ひとまわり

（向かい合って両手をつないだまま、左右互い違いに押したり引いたりします）

♪絞って 絞って 絞って 絞って 絞って 絞って ひとまわり

（向かい合っつないだ両手を交差させます）

♪干して 干して 干して 干して 干して 干して ひとまわり

（子どもの体をやさしくパタパタ叩くようにしたり、しわを伸ばすように撫でたりします）

☆子どもが大好きな遊びです。親子でふれあい遊びを楽しんでくださいね！

ひとまわりのところは  
両手をつないだまま歩  
いてまわります



「高い高い」をしても  
いいです