

落ち着いて食べてくれない

ヒント!



ご飯にすごく時間がかかって大変です



ちょっと食べるとすぐに食卓から離れてウロウロしてしまいます



食事中に食器を叩いて遊んだり、ご飯を床に落としたり、途中で歩きまわったり・・・座ってきちんと食事ができなくて困ってしまいますよね。

6歳までは、2つのことを同時にはできません。
食事に集中できるよう環境と時間に注目してみましょう。

①食事の環境をチェック

- ・体を安定させ足首、膝、腰が90度になるようにして足の裏は全部床につくような姿勢をとります。
- ・テレビは消す、おもちゃは片づけるなど、落ち着いて食事ができる雰囲気を作りましょう。



②食事の時間をチェック

- ・食事間隔は2.5時間～3時間あけて、ほどよい空腹を作りましょう。
- ・食事時間は15～30分を目安にします。



「自分で食べたい!」という意欲を育てるためにも、ある程度は根気よく見守りながら介助しましょう。

食事の良いリズムを作るコツ

繰り返し伝えることでだんだんできるようになっていきます。

- ★「いただきます」で始まり、「ごちそうさま」で終わる。食事のあいさつをきちんとし、メリハリをつけるようにしましょう。
- ★親も子どもと一緒にゆっくり座って、一緒に食べるようにしましょう。
- ★ご飯の時に空腹になっているように間食の時間や量を見直してみましょう。
- ★遊び始めたり、席を離れたりしたら「ごちそうさまだね」と片づけましょう。すぐに「まだ食べる」と戻ってきたら座って食べる約束をして再度食べ始めましょう。
- ★追いかけて食べさせたり、何度も立ったり座ったりして戻ってきたときに食べさせたりするのはやめましょう。
- ★日常の中で、食べ物の絵本や料理する前の食材を見せるなど食べ物への興味や食べることへの意欲を育てるようにしましょう。



ご相談のある方はお電話ください

港南福祉保健センター こども家庭支援課 こども家庭相談
847-8439 (月～金 祝日・年末年始を除く 8:45～17:00)