



1～2歳児の“食”について こんなことで困っていませんか？

遊び食べをして困る

☆ お腹はすいていますか？

おやつを食べすぎていませんか？
体を動かしてたっぷり遊んでいますか？
生活リズムが整うと、

お腹がすきしっかり食事ができるようになります。



☆ 環境を整えてみましょう

テレビを消す、おもちゃを片づける、など。
食事に集中できる環境を整えてみましょう。
こどもが見通しを持てるように事前に声を掛けるのも効果的です。

例)「〇〇が終わったら、ご飯にしようね。」など
そして、大人も一緒に食事ができるといいですね。
食事の時間が「楽しい時間」になります。



☆ 席を立ったら「ごちそうさま」

座って食べることを習慣づけましょう。
席を立ったら追いかけて食べさせず、片づけましょう。
毎日積み重ねることで習慣づいていきます。



☆ ぐちゃぐちゃ、ポイポイするのは意味がある

「食べ物に手を入れてぐちゃぐちゃにする」「食べ物をわざと落とす」などの行動は困りますよね。この時期の子どもは、目の前にあるものは、何でも触って自分で確かめようとします。大人にとっては、行儀の悪い行動と目に映るかもしれませんが、子どもが遊び食べをするのは、成長過程において自然なことです。汚れてもよい環境を整え、掃除を楽しむ方法を考えましょう。

(掃除を楽しむ方法)

- ・子どもに大きなエプロンを付ける
- ・テーブルの下にレジャーシートや

新聞紙を敷く など

テーブルにピッタリくっつくシリコン製のマットは、水で洗えるのでこぼしたらそのまま流して洗って便利です。



食に役立つ豆知識

「集中できるのは10分～20分」

子どもが一つの事に集中できるのは、10分～20分程度とされています。食事の時間も子どもの様子を見て集中できなくなってきたら切り上げるようにしましょう。

遊び食べはいつか終わる！

親にとっては忍耐の日々ですが、いつか終わるものだと思って子どもの成長をおおらかな気持ちで見守れるといいですね。

