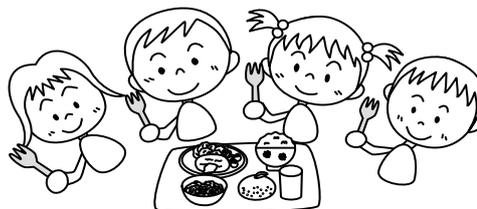


楽しく食べる

食事は言わずと知れた、成長に欠かせない重要な行動です。子どもはからだの割には多くの栄養素を必要とし、その分、食べる量も多くなります。でも、「食べない」ということはありませんか。そんな時、考えてください。楽しく食事はできていますか。楽しく食べることは脳に刺激を与え、食欲を増すとも言われています。では、楽しく食べる子にするにはどうしたら良いのでしょうか。

1. 食事の時間は楽しいですか？

「仲間やみんなで食べるとおいしい！」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。一人では食欲が沸かないことも多々あることでしょう。また、みんなで食べる楽しさを体験することは、人の気持ちが良く分かるようになったり、思いやりの心を育むきっかけともなります。

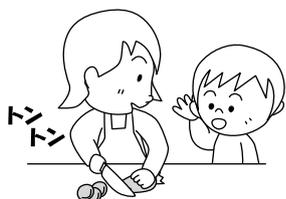


2. おいしさを見つけられますか？

食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。離乳食の頃から様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触ることで、食べようとする意欲が育ちます。その経験を繰り返すうちに、おいしさは味覚だけではなく、においや音、見た目、歯ごたえ、つまり、五感全てで味わうことを覚えます。こうして、味わって食べることがわかるようになります。



味覚



聴覚



嗅覚



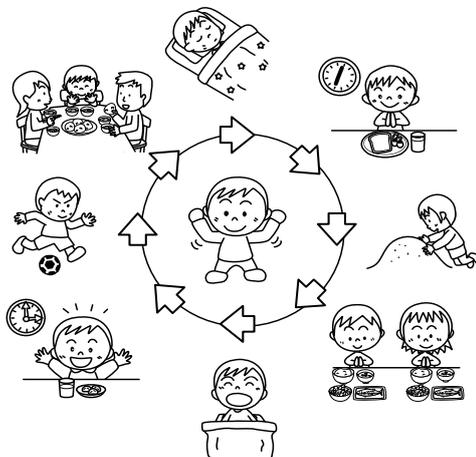
触覚



視覚

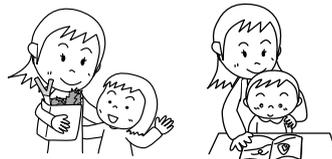
3. 食事のとき、おなかはずいいていますか？

毎日、決まった時間に食事をするにより、脳がそれを覚え、食事のリズムを形成します。そしてそれは、さらに、生きることに大切な生活のリズムの育成にも関わってきます。しかし、だらだらと過剰におやつを食べたり、室内でゲームばかりしていて、エネルギーや栄養素が正しく消費されないと、お腹は空きません。お腹が空かなければ、決まった時間に食事を摂ることもできません。よく眠り、よく動くことにより、お腹を空かせられるようにしましょう。



4. 食べ物の話をしていますか？

「食べたいもの」を話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本やあそびを通して食べ物やからだの話題に親しんだりしていると、食べものに興味と関心を持てる子どもに育ちます。さらに、子ども自身が家族や友達に伝えることで、食への興味と関心は、地域や社会へと広がります。



5. 一緒に食事作りをしていますか？

子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりではなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションを築くチャンスともなります。幼い頃から少しずつ体験させることにより、子どものできることを増やしていきましょう。

