



／ パパさん管理栄養士の ／

# 食育こ・ら・む



今月のテーマ

食べるのに時間がかかるときはどうすればいい？

よくかんで、ゆっくりと楽しみながら食事をとることは大切ですが、食事に集中できずにダラダラと食べていたり、食べ終わる前なのに飽きて寝転んでしまったり、席を立ててしまふケースもあります。親の立場としては、子どもの栄養を考えて忙しい中で作った食事ですので、つい「早く食べなさい」、「残してはダメ」と強い口調で言ってしまうがちですが、時間がかかっても残さず食べさせる必要はあるのでしょうか。

## まずは 一歩引いた気持ちで

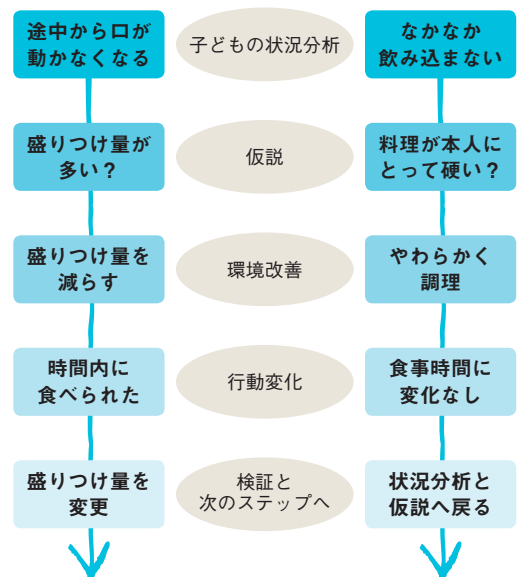
幼児期から小学校低学年ぐらいの子どもの生理的な特徴を考えると、食事にかけられる時間は長くても30分ぐらいでしょう。集中力を保てない状況で無理に食べさせようとすると、食事に対して嫌な印象を与えてしまい、食べることが苦痛になってしまふ恐れがあります。せっかく作った料理を嫌々食べてい

る様子を見るとつい責めたくなくなる気持ちも分かりますが、まずは一歩引いた気持ちで、状況を整理するところから始めることが大事です。

## 環境に 原因があることも

まず確認するのは子どもが食事をしている環境です。例えば、「テレビがついている」、「子どもが気になるものが出しっぱなしになっている」、「家族がそろっていない」、「環境なら、テレビを消し、おもちゃや本などを片付け、家族がちゃんと食卓について食事をする、という対応策が考えられます。つい原因を子どもに求めがちですが、意外と周囲の環境に原因があることも多いようです。こうした対応策を実施してみて、それでも解決しないときには、さらに原因を探ります。

右下のチャートを参考に食事環境を整えてみると良いでしょう。



きちんと時間内に食べられたときはほめてあげる

状況を変化させてもうまくいかないときは他の要因を考えましょう

／ 動機付け ／

環境などの問題を整えても解決しない場合には、子どもの側の問題が考えられます。食事が少ない場合には、運動などの活動量を増やすことで解決できる場合もありますが、消化器系に何か問題を抱えていたり、精神的な問題なども隠れている可能性がありますので、長く続くような場合には小児科医などに相談することも大切です。

今回は子どもが食べにくいものと調理の工夫についての予定です。お楽しみに！

### ■PROFILE 成田 崇信

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に『管理栄養士パパの親子の食育book』（メタモル出版）、共著書に『各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと』（メタモル出版）、『謎解き超科学』（彩図社、監修者として『子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すごいぞ！やさいーズ』（オレンジページ）がある。

