

☆食事に集中するには？☆

① 時間を決めて、切り上げる

無理をして食べさせようとするとう食事の時間が楽しいものではなくってしまいます。席を立ったら食事はおしまいにするのも、1つの方法です。お腹がすいたら、次の食事は集中して食べることが出来ます。



② 集中できる環境を整える

テレビを消し、おもちゃを片付けて食卓周りをすっきりさせることを習慣づけたいですね。また、大人も食事中に席を立たないように、準備を整えておきましょう。



③ イスとテーブルの高さはあっているかを確認する

テーブルはお腹の位置に、足は床につくようにしましょう。

「食事が終わると泣いて怒る」、「全然食べてくれない」などの悩みをかかえていませんか？

子どもによって適量は違います。体重が発育曲線に沿って増えているのかを確認しましょう！



適量って何だろう？

「食べすぎる」「食べてくれない」の背景には、次のような理由が考えられます。

食材の固さや大きさは、本人に合っている？

体調や機嫌など、様子がいつもと違う？

初めての食べ物の温度や味、食感に戸惑っている？

おもちゃやテレビなど、食事に集中できる環境ではない？

など、色々な角度から理由を探り、解決につなげていきましょう。

誰かと一緒に、「おいしい」「楽しい」気持ちを共有しながら食べることで、食事を通して心も育んでいけると良いですね。

