



★ 小食・むら食いについて ★



原因 1 お腹が空いていない

下記のお腹が空かない4つの要因に心当たりがないかチェックしてみましょう。

① 食事前におやつを食べていませんか？



- ・おやつと食事の間は2時間以上あけるようにしましょう。
・ジュースや牛乳の飲み過ぎも良くありません。食事やおやつ以外は水か麦茶にしましょう。

② 体を動かす遊びをしていますか？

→たくさん体を動かして遊ぶことで、自然とお腹が空きます。



③ 早寝早起きは出来ていますか？

→早寝早起きが身に付くと、3食の食事時間やお昼寝の時間など1日の生活の流れが整ってきます。
この生活の流れが定まっていない場合には、まず早寝早起きを心がけることが大切です。



④ 母乳やミルクを与えすぎていませんか？

→1歳を過ぎると栄養の約8割を食事から摂るようになります。母乳やミルクを与えすぎると食事量が減る原因になります。徐々に回数と量を減らしましょう。



原因2 食べる意欲がない

食べる量にこだわらず、まずは楽しい食事を心がけましょう。

～ 楽しく食べるコツ ～



コツ1 はじめから少なめに盛り付ける

1食で食べる量には個人差があります。食べられる量だけのおかずをお皿に盛り、食べたら大げさなくらい褒めてあげましょう。「残さず食べられた」という自信になり、食べる意欲につながります。

コツ2 子どもの好きな絵の食器を使う

自分の好きな食器を選ばせ、好きなキャラクターなどの絵がついた食器を使うと楽しみが増えます。

コツ3 家族みんなで食事をする

1人で食べるより、誰かと一緒におしゃべりをしながら食べる方がリラックスした雰囲気です。



例えば …

- ◆ どんぶりもの・炊き込みごはん … ごはんと一緒におかずもとれます。
- ◆ 卵焼き・オムレツ … 肉・チーズ・野菜を入れれば、栄養・カロリーアップになります。
- ◆ 汁物・煮物 … 肉・豆腐・野菜を入れて、薄味にするとさっぱりと食べやすくなります。

★不足している栄養はおやつで補うようにしましょう



おにぎりやパン、野菜や果物を使ったおやつ、タンパク質がとれるおやつなど食事で不足している栄養がとれるようにするとよいです。

