

## ★ 遊び食べについて ★

手づかみ食べ・遊び食べは自分で食べる練習です。食べ物に興味を持ってきた証拠でもあるので、ある程度やらせてあげて、大らかな気持ちで見守ることも必要です。あまり長時間になるときは食事に集中できる工夫をしましょう。

### 食事に集中できる環境づくり

#### 1. 気が散るものは片付ける

- ・おもちゃ、絵本は見えない場所にしまうか、布をかけて見えなくしましょう。
- ・テレビは消しましょう。



#### 2. テーブルとイスの高さを合わせる

- ・姿勢が崩れると落ち着いて食事ができません。



#### 食事の時の正しい姿勢

##### ポイント②

テーブルは子供の体にあった高さで

##### ポイント①

体はやや前傾姿勢に

##### ポイント③

足底全体が床や足台につくと姿勢が安定する

##### ポイント④

膝やひじの関節がほぼ直角になるように



参考：奈良県栄養士会 乳幼児食事相談の主訴別支援策チャート(第4版)

#### 3. 手づかみできるメニューを取り入れる

- ・自分で食べると自然と食事に集中できます。

##### 手づかみメニュー

おにぎり、スティック野菜、ハンバーグ、揚げ物など

#### 4. おしぼり、台ふきんなどはテーブルに用意しておく

食事中にお母さんが頻繁に席を立つと子どもも落ち着きません。

食事の介助に必要なものは用意しておいて子どもと一緒に食事をしましょう。

## 食事支援のポイント



### ★しからない

しかられてばかりだと食事が楽しくなくなります。「食べ物はおもちゃではないこと」「座って食べること」などを教えながら、食べ物を口に運ぶような声掛けをしていきましょう。

食べ物をぐちゃぐちゃにしたり、床に投げたり…後片付けの負担がイライラの原因になることもあります。

→ 子どもにエプロンを付けたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、汚れても良い環境づくり、片付けのしやすい工夫を！

### ★1回の食事は20～30分を目安に



遊び食べが始まったら30分くらいを目安に「ごちそうさま」をして食事を切り上げましょう。

### ★「いただきます」までの一連の流れで食事と遊びのけじめをつける

例えば「おもちゃを片付ける」→「手を洗う」→「いただきます」のように、一連の流れを作ることで、遊びから食事に気持ちが切り替わり、食事に集中できます。

