

“stay home”が続いておりますが、1日3食+おやつ、食事は生活の中で大きなウェイトを占めていますね。そのため悩むことも多々あるのではないのでしょうか。食に関する悩みごとQ&Aを作成しました。参考になれば幸いです。

Q. 偏食で同じものしか食べてくれない

A. 食卓は安心できる場所になるよう、お子さんの好きなもの、食べられるものを8割準備しましょう。2割は苦手、食べたことがないものにして、まずは大人が食べるタイミングで誘いましょう。無理強い禁物です。見慣れる、周りの家族がおいしそうに食べる姿を見せることも大切です。



Q. 体を動かす機会が減り、肥満にならないか心配

A. 家にいることが多くなり、消費するエネルギーは減っていると思います。主食（米、パン、麺）や揚げ物などの食べ過ぎには注意が必要です。ゆっくりよく噛んで食べるように声かけや小皿に分けて順に出す工夫ができるとよいですね。また、お菓子やジュースなどは与え過ぎないようにしましょう。体重が気になる場合は1週間に1回程度、計測して経過をみましょう。

Q. おやつばかり欲しがる

A. おやつでお腹が満たされてしまうと、次の食事を食べてくれなくなってしまいますね。おやつは時間を決めて、大袋ではなく、小袋にしたり、小皿に取り分けましょう。おかわりは回数を決めて、最初に提示してあげるとよいでしょう。



Q. 水分をあまり摂ってくれない

A. 気温が上がってきて、少し汗をかくような日もありますね。子どもは遊びなどに夢中になっていると喉が渇いていることに気が付かないことがあります。遊びの前や後、コップを見せて声をかけ、こまめに水分を摂れるとよいですね。水分補給には水や麦茶が向いています。ジュースしか飲めない場合でも、最初は水や麦茶で試してみましょう。こまめな水分補給が難しい場合、食事の際に汁物を少し多目にあげましょう。