



すくすく通信

2021年11月号
子育て世代包括支援センター
子育て支援室



秋も深まり食べ物がおいしい季節になりました。大人にとっては楽しみな季節ですが、お子さんの食事に関して「あまり食べてくれない・・・」と悩まれているお母さんが多くいらっしゃいます。そんな中、支援室に遊びに来られている方からお聞きした「食べるようになったきっかけ」をいくつかご紹介します。できそうな事からは是非お試しください！



スプーンを変えてみた。(シリコンからステンレスに変えたなど)

食感を変えてみた。(なめらかにした、固めにしたなど)

あげる時間を変えてみたら、いつもより食べてくれた。



シリコンのエプロンをやめてエプロンなしにしたら、よく食べるようになった。

椅子に座らせるのをやめて、抱っこにしたら食べるようになった。



庭や公園で食べたら、気分が変わってよく食べてくれた。

先に子どもだけ食べさせていたのを親も一緒に食べるようにした。

素材の味から少し味を付けるようにしたら急に食べるようになった。

1歳を過ぎたので断乳をしたら、急に食べたい意欲が出てきた。

散歩をしたり、たくさん遊ばせてから食べさせるようにした。

「今日は食べるかな・・・」と一喜一憂してしまうと、気付かないうちにママの表情が固くなっていたりします。子どもは、些細なことで食べなくなったり、急に食べるようになったりします。ママの笑顔と楽しい雰囲気「食べてみよう」の意欲につながりますよ。

困ったらいつでも支援室にご相談くださいね！

