

1歳6ヶ月健診 Q&A

Q 偏食をします。どうしたらいいのでしょうか？

A この時期の好き嫌いは一過性のもので、自分の知らない味であったり、食感や味が気に入らなかつたりして口から出してしまう事もあります。だからと言って食卓に出さないという事はすべきではないので、必ず食卓には出して目で見るという経験もさせてあげましょう。そこで一口でも食べられたらたくさん褒めてあげるようにしましょう。

Q 保育園ではよく食べるのに、家では全然食べなくて困っています。

A 保育園ではお友達と一緒にだったり、周りの環境の影響で食べる事がよくあります。家庭でも会話しながら楽しく食事が食べられる環境づくりをしてみましょう。食べないからと言って怒ったりすると食事が楽しいものではなくなってしまいますので、避けるようにしましょう。

Q 噛まずに口の中に溜めたり、丸飲みしてしまいます

A 食材が固すぎたり柔らかすぎたりする事が原因の一つとして考えられます。子どもの様子を見ながら食材の固さを調節するようにしましょう。

また、細かく刻みすぎると噛まずに飲み込んでしまうので、ある程度の大きさのものを与えるようにしましょう。

また食事中に大人がしっかり噛んでいる様子を見せながら「ちゃんともぐもぐしようね」とこまめに声をかけるようにしてみましょう。

Q おやつにはどのようなものを与えればいいのですか？

A この時期のおやつ＝お菓子ではありません。まだ消化吸収の機能も未発達なため、3回の食事だけでは必要な栄養素がとれません。この頃のおやつは3回の食事ですり切れなかった栄養を補う「4回目の食事」ととらえ、お菓子ではなくおにぎり・パン・果物・牛乳など普段の食事に出ているものを与えるようにしましょう。

お菓子やジュースは子どもが欲しがらなければ、大人から与える必要はありません。

Q たくさん食べるので心配です

A 急激に体重が増えたりしていないようなら問題はありません。バランスよくなんでも食べて、たくさん体を動かしてあげましょう。

Q 牛乳が大好きでたくさん飲んでいますが大丈夫でしょうか？

A 下痢等をしていないようなら心配はありません。

Q 大人と同じ味付けのものを食べさせてもかまいませんか？

A この頃になってくると食べられる食材の種類も増えてきますが、味付けは薄味が基本です。食材そのものの味を楽しむように心がけましょう。

Q なかなか自分で食べようとしません

A 「手づかみ食べ」はしていますか？一方的に食べさせてばかりいると、自分で食べようという意欲が育ちません。食卓が汚れたり散らかったりしてしまいますが、手づかみ食べは積極的にさせてあげるようにしましょう。

またこの時期になると徐々にスプーンやフォークを練習していく時期です。自分で食べるようになったら、スプーンやフォークを持たせて練習してみましょう。

Q 生の魚はいつから食べさせてよいのですか？

A 子どもはごく少量の菌でも食中毒を引き起こします。なので、生の魚は2～3歳になるまで避けるのがいいでしょう。