

## 3 歳児健診 Q&A

Q 食事に時間がかかり困っています。

A 時間で区切りをつけて、「この時間までに食べなかったら下げる」というけじめをつけましょう。いつまでもダラダラと食事をする事はあまりよくありません。

またお腹がすいていない事も原因の一つです。食事前に間食はしていませんか？しているようなら食事前ではなくデザートで補うようにしてみましょう。

Q 好き嫌いが多く大変です(肉・魚・野菜・白米など)

A この時期になると味覚も発達してくるので味の好みも出てきます。肉や魚などは口の中に残りやすく苦手なお子さんも多いです。そんな時は水分量を多くして飲み込みやすい工夫をしてみましょう。また本人の好きな味付けがあるようであれば積極的に取り入れて、さまざまな調理形態を試すのもいいでしょう。

野菜は青臭い味や、繊維質なものが多いので、何かに混ぜ込んでみたり、柔らかく煮込んだり、味付けで青臭さを感じないようにするなど、食べられる形態を探すようにしてみましょう。

白米は味が薄いので嫌がるお子さんも多いですが、ふりかけやおかずを混ぜこんで食べるようなら心配しすぎる必要はありません。徐々に白米だけで食べられるように促していきましょう。

Q おはしが上手く使えません

A スプーンが上手に持ていなければ急いでおはしへステップアップすべきではありません。

おはしの練習は食事中ではなく遊びの中で行うようにします。(お皿からお皿へカットしたスポンジを移動させるなど)食事中に練習してしまうと、食事に集中できない・上手におはしが使えないからご飯が食べられないと食事自体が嫌な時間になってしまうので、避けるようにしましょう。

Q 朝ごはんをなかなか食べてくれません

A お腹がすいていない・眠くてご飯を食べる気分にならないなど様々な原因が考えられます。いつもより早めに起きて少し活動をして、体を目覚めさせてお腹がすいた状態を作る事が大切です。

夕食が遅くなり朝までにお腹がすかない事も原因の一つなので、早い時間に夕食を済ませ、早く寝て次の日の朝にはしっかり目が覚めてお腹がすいたという状態になるようにリズムを作りましょう。

朝食は1日の活動のスイッチとなります。簡単なものでもいいので必ず朝食を摂るようにしましょう。

Q お菓子やジュースの与え方が気になります

A 出来るだけスナック菓子や甘いものは避けて、果物・ヨーグルトなどを利用するようにしましょう。

子どもが欲しがるときにいつでも与えるのではなく、時間を決めて「この時間以外ではおやつはないよ」とけじめをつける事が大切です。

毎日お菓子やジュースを利用している場合、1週間のうち1日からでもいいので徐々に回数を減らしていけるようにしてみましょう。

お菓子やジュースは生活習慣病や虫歯の原因となりますので、大人から与える事は避けましょう。