

子育てQ & A

Q

食べ物を**こぼす**ので
後片付けが**大変**です…

1歳2ヶ月・男児

A

食べこぼす理由は様々！原因があります！

この時期はまだ指や手の発達が未熟で、上手に動かすことができません。硬い食べ物は噛み切れずに出してしまうことも考えられます。自分で手に持って食べられる「一口サイズのおにぎりやパン」などで練習してみてくださいね。少し深さのある食器を使うとスプーンですくいやすくなりますよ。食べこぼしても良いように、食べこぼしをキャッチするグッズもおススメですよ！
お子さまの成長を、ゆったりした気持ちで見守り、子どもの自主性を育てましょう。



Q

食べ終わるまで**座って**いられず、
…**遊び食べ**をしてしまいます

3歳1ヶ月・女児

A

約束をして、食事への興味を高めよう！

まずは、家族で「最後まで座って食べる約束」をしましょう。約束が守れず食事中に立ち歩いてしまったら「おしまい」で片付ける、ということを繰り返すと、徐々に座って食べられるようになってきます。

一緒に買い物をしたり、料理のお手伝いをしたりして、食事に対して「参加型」にすると興味関心が高まります。食事中は保護者の方もできるだけ一緒に座り、落ち着いて楽しい会話を心がけてみてくださいね。

