

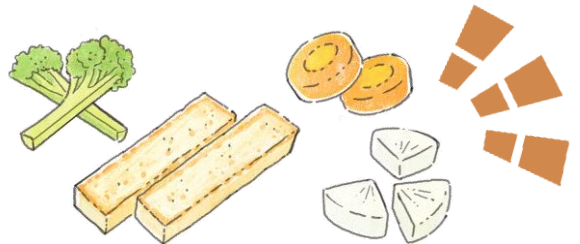
もぐもぐ
ポケット

手づかみ食べは 必要な行動!



手づかみ食べは「食べたい!」という子どもの意欲の表れです。まず、食べ物を目で見て、手でつかみ、かたさや感触、温度などを感じます。次に、食べ物を口に入れてみて、自分のひと口量、噛む力加減などを身につけていきます。歯茎や前歯を使うことで咀嚼(そしゃく)を促すことにも繋がります。

コツがポイント!



1 手づかみ食べは脳の発達にも影響!

手づかみ食べは、手指の感覚をフル活用するだけでなく、食材の匂い、味覚を駆使し、空腹を満たす欲求行動です。成長過程において必要不可欠と言えます。

2 開始時期は離乳食後期頃(9~11ヵ月)

手づかみ食べを始める時期は、離乳食後期(9~11ヵ月)と言われています。子ども自身が食べ物に手を伸ばすようになり、口をもぐもぐ動かせるようになったら、スティック状のやわらかい食べ物などを用意してみましょう。

3 今だけの貴重な手づかみ食べ姿!

愛情たっぷり込めて一生懸命作った離乳食を、床に落とされたり、吐き出されたりすると保護者としては当然ショックですよね。そんな時期もほんの少しの間ですので、肩の力を抜いて、あたたかい目で見守っていきましょう。