



# 遊び食べをしてしまう

離乳食が始まると、好奇心旺盛な赤ちゃんは、1歳ごろからスプーンを持って食器をたたく、こぼしたものを床に落とす、食事の途中で立って歩き回るなど、食卓にお行儀よく座ってきちんと食事をするのは難しく、困ってしまいますね。

## ☆自分で食べようとして、上手くいかない場合があります☆

自分で食べてみたいという気持ちがあっても、こぼしたり、落としたりしてしまうことがあります。「自分で食べる!」という意欲を育てる為にも、ある程度は根気よく見守りながら、食べている合間に口に入れてあげるなど、介助してあげるとよいでしょう。

## ☆食べることに飽きてしまっている場合があります☆

ある程度の時間を決めて、集中して食べさせるようにし、時間がきたら片づけましょう。無理に食べさせなくても、お子さんの身長・体重が増えている、毎日元気であれば、あまり心配することはありません。

## ☆周りに気を取られてしまいがちな場合があります☆

テレビがついていたら消し、おもちゃなども片づけて食事に集中できるよう、落ち着いた雰囲気を作ってみましょう。



## ☆あまいお腹がすいていない場合があります☆

おやつを与えすぎていませんか? お腹が空いていないとお子さんは食べることに意欲が持てません。外遊びの時間を増やすなどお腹が空くような工夫も大切です。

ご相談のある方はお電話ください。

港北区福祉保健センター こども家庭支援課  
こども家庭相談 540-2388

