

MSY1-2

共食のすゝめ ～乳幼児と保護者への食支援から～

太田 百合子

東洋大学 ライフデザイン学部

乳幼児を持つ保護者には食生活の悩みがつきものです。大人の不適切なかかわりは子どものその後の食生活にも影響します。一緒に食事を楽しむには、食と子どもの発達は大きく関係があることを伝える必要があります。本日は乳幼児期の共食の大切さについて述べたいと思います。

＜離乳食から「食事は楽しく」を伝える＞

1. 指しゃぶり、おもちゃなめをする2. 生活リズムの安定3. 声かけ4. おいしそうに食べる姿を見せることが大切です。「離乳食の進め方の目安」を参考に子どもの個人差や発達にあわせます。

＜自分で食べる機能の発達＞

自分で食べたい意欲の現れは、9か月ごろからの手づかみ食べです。手づかみ食べは、3歳ごろまで続き、2歳ごろにはスプーンやフォークが中心に、3歳ごろに箸を使いたがるようになります。食べる機能の発達に合わせて扱いやすい食材の大きさや固さを変えていきます。子どもは、大人のやり方を見て学ぶので、正しく食べる姿を見せることが食べる機能を発達させます。

＜幼児期の食の悩み＞

子どもの食事について困っていることは、精神発達との関係が深いものです。1歳ごろには自我の芽生えにより自分で食べたがるようになり、探索、試行、遊びが多く見られます。これは、「遊び食べ」の行動です。2歳ごろには、自己主張が強くなり好きな物ばかり欲しがることが増えます。これは、「偏食」「ばかり食べ」です。3歳ごろには、自己中心的ですが社会性が芽生えてくるので仲間と食事を楽しめるようになります。これは、「食べるのに時間がかかる」ことです。4歳・5歳ごろは社会性や言語が発達して食事をしながら人とのコミュニケーションを楽しむようになります。食を通した大人や仲間との関わりは、人の気持ちがわかる、マナーを知る、感謝するなどの気持ちが育ちます。

このように子どもの食生活は、口腔機能、運動機能、言語機能、精神発達などが関係しているので、それらを理解して食習慣や生活習慣の基礎作りを目指します。

幼児期の食生活の面では、特に自立をめざす関わりが大切になります。子どもの食行動に保護者は困ることが多いものですが、時には希望を受け入れ、時には根気よく関わることで子どもは人と食事を楽しめるようになっていきます。

小児期の肥満は、人の関わりが薄い、又は過剰すぎることも要因の一つです。成人期の肥満に移行しないためにも、一緒に楽しく食べて好きな食べ物が増えるようにすることが大切です。