

遊び食べのお悩み解決！

なぜ遊び食べするの？

◆遊び食べは食べることに興味を持ち始めた証し

食べ物をベタベタ触ったり、握りつぶしてぐちゃぐちゃにして、まるで食べ物で遊んでいるように見えることも。でも、これは子どもが食事に関心を持ち始めたという証拠。

◆食事に集中できるのは10~15分

気が散ってきたら、「このにんじんさんどんな音がするかな」など、食事に注意が向くような声掛けを。30分は様子を見て、それでも食べないなら、「食べないならごちそうさまね」と子どもに確認してから片づけを。

◆服や食卓まわりが汚れてもいいような工夫を

手づかみで食べたり、皿から皿に移したりすることで、子どもは食べ物の感触を確かめながら、自分で食べることを学びます。汚されてもいいようにビニールシートを敷くなどして、自分で食べさせる工夫をしましょう。



遊び食べを解決

手づかみや 楽しめる料理を

てづかみ食べができるメニューを加えると、自分で食べたい気持ちも満たされ、食べることに集中できます。中に何が入っているのかあてっこできる茶碗蒸しなども、食事を楽しめるでしょう。



スムーズに食事に誘う

遊びに熱中しているときは、「そろそろごはんにするよ」と声をかけて、遊びに区切りがつきそうなところで片付けを促します。スムーズに食事に行こうできるようにサポートしてあげましょう。



食事に集中できる環境を

姿勢がくずれると落ち着きません。体に合った食卓で食べられるようにしましょう。また、目に入る範囲におもちゃなどがあると気が散るので、食事の間は片付けておきます。

