



カウンセラーだより

たじま絆保育園 H29. 11月号

保護者の皆さま、こんにちは！先日、あまりの寒さに防寒着を着たら電車の中で汗をかき、外を歩いていたら今度は冷えてきました…。さて、今月のお便りは、食事編の最終号。幼児（3歳～6歳）の食事と発達についてお送り致します。



幼児（3歳～6歳ごろ）の食事と発達について

Q.子どもの食が細いです。無理にでも食べさせた方が良いでしょうか？

A.人は生まれながら、食べる量や体形(代謝・消化)、身長・体重などが、あらかじめ遺伝子によってプログラミングされています。したがって、この遺伝子への挑戦(?)は親子への多大なストレスになります。しかし、とはいえ、食欲を促す事や工夫(後述)は必要です。

Q.食べ物の好き嫌いがあります。嫌いな食べ物でも食べさせた方が良いでしょうか？

A.チャレンジは必要です。ただし、いわゆる身体が拒否反応を起こしているレベルの食べ物(アレルギーはもちろん、吐き戻し、8回以上食べても苦悶しながら食べている食材など)は無理に摂る必要はないでしょう。他から摂れるのであれば、他の食べ物からその栄養を摂取すれば特に問題ありません。

Q.子どもに適切な量と種類を食べてもらうコツはありますか？

A.まず何より大事なのは楽しく食べる事。そして、なるべくテレビなど気が散る物は制限・調整しながら、家族みんなで食事を摂る事。他には、食事の絵本の読み聞かせ、たとえば野菜の栽培、料理のお手伝いも食欲をUPさせます。あるいは、食べているところを親が見せる、ヒーロー(憧れの対象)が食べているところを見せる、なども効果的です。

Q.食事の礼儀作法はいつから気を付けた方が良いでしょうか？

A.発達心理学的には4歳以降から飛躍的に社会性(マナーやルール、協調性など)が発達していきます。また、箸の練習は3～4歳ごろから指先の操作が微細になってきますから、この時期が適齢期です。

※ これまでのお便りも見てみて下さいね。

12月のお知らせ

- ・ 随時、保護者向けの個別相談を受け付けております。
- ・ 6日以外の毎週水曜と22日の9時～18時に出勤予定です。



12月号はあそびシリーズ全3弾の1弾目として
「乳児のあそびと発達について」お送りします！ぜひ、ご覧ください！