

食事のポイント～小食編～

お悩み相談室
管理栄養士が
お答えします♪



『小食さんの解決技！』

食欲がある日と食欲がない日があるのは大人でもよくあることです。子どもは体調や気分によって波があるので、食べる量は一定しません。食べる量が少ないと栄養が摂れているか心配になりますね。でも、元気に過ごしているなら心配しすぎなくても大丈夫です。

まず食事とおやつの時間を見直して、お腹がすく生活リズムを作りましょう。

そして親子で食卓を囲み、楽しく食べることを優先させましょう。

バランス

少量でも栄養バランスがとれるように

ワンプレートに
主食＋主菜＋副菜をそろえる。



リズム

食事とおやつの時間を見直そう

食事とおやつの間隔は
2～3時間あけて、お腹が空くように。



盛り付け

たっぷりよりも少しだけ

お皿にたっぷり盛り付けるより、盛り付けを少しにして、食べられたら「すごいね。」と大きさに喜び、ほめて達成感を得られるように。

型抜きや切り方を工夫しよう

食事に興味が出るよう工夫を。



食べやすいように工夫しよう

ハンバーグをアイスバーに刺したり、一口大に切ってピックに刺してみよう。



彩り

カラフルな食事になるように



シチュエーション

楽しい雰囲気づくりを

食器やフォーク、スプーンを変えてみたり、お弁当箱に詰めて、レジャーシートを敷いてピクニック気分にお気に入りのぬいぐるみを隣に座らせるなど、食事を楽しく。



小食のお悩み Q&A



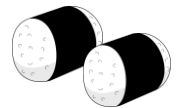
Q.とにかく食べる量が少ないです。

まずは身長と体重の発育曲線をご確認ください。元気に遊べて発育曲線のカーブに沿って増えているようなら心配ないと思います。周囲が無理やり食べさせるとますます嫌になってしまうこともありますので、見守ってあげましょう。

食べられる量だけ盛り付けて、お皿が空っぽになったらほめて達成感や満足感を与えましょう。

また、生活習慣が乱れていないか？不規則な食事時間、おやつを食べすぎになっていないか？ワンパターンの食事が続いているか？にも気を付けましょう。

Q.食べようとする意欲がないです。



食事に集中できるように、テレビは消しておもちゃを片付けましょう。

大人の“食べてほしい”という期待のまなざしに食べる気持ちがなくなることもあります。まずは食べたらラッキーくらいに肩の力を抜いて、一緒に楽しく食事をしましょう。

野菜を型で抜いたり、まんまるおにぎりにしてみたり、見た目にも工夫して食事の時間が好きになる雰囲気づくりが大切です。

Q お菓子ばかり食べる。飲み物ばかり飲む。



おやつは第4の食事です。芋類、果物、乳製品など3度の食事で摂れなかった栄養を補えるメニューにしましょう。食事をあまり食べない時は、ミニおにぎりやお好み焼き、すりおろし野菜を入れたパンケーキなどをおやつとして与えると、気分が変わって食べてくれます。栄養のあるおやつが食べられたら、多少食事量が少なくても大人の気持ちにもゆとりができますね。

食事中に麦茶などのお茶を出すとお茶でお腹がいっぱいになってしまいます。食事中の水分はみそ汁など汁物だけにして、水や麦茶は食後に与えましょう。

ずっと食べなかった食材を、ある日突然に
食べてくれることも…
食べないからと食卓からなくすのではなく、大人が
おいしそうに食べている姿をみせましょう。

