

☆今月のテーマは「自分の食べる量を考えよう！」です。

～お子さんの食事量は何で決めていますか？～

- ☆お子さんの食事の量の目安や比較しているものはありますか？
- ☆目安や比較をしているのは育児本やお友だちではないですか？



① 子どもにとって望ましい量って？

子どもの食事にも大人の食事にも、基本的な考え方（望ましい摂取量）があります。しかしエネルギーや栄養素の「真の」望ましい量は個人によって異なる上に、実際に「食べる量、食べられる量」には個人差があります。また個々、人の中においても一定の食事量ではなく変動しますよ。



② 子どもの個人差、個人の中での変動って？

大人でも「今日はなんだか胃の調子が悪いな、、」「昨日飲みすぎた、食欲がない、、」「朝食を過ぎてお腹があまり空かないな、、」という日はありませんか？子どもも同じなのです。「朝ごはんたくさん食べたから、、」「お母さんに叱られちゃった」「眠たいな」とひとり一人の“その日”の理由で食事量が変動することがありますよ。



③ 自分の量

子どもは意外と自分が食べられる量を知っています。

子どもなりに、自分の今の状態を考えながら、全体の量の見通しをつけられるようになっているのですね。与えられた量を「減らして」と訴えながら食べるより、自分の意思で食べる量を決めて、残さず食べた時の気持ちは子どもの満足感が違います。お家でも、時には大人がアドバイスもしながら、自分が食べる分を自分で盛りつけてみるのもいいかもしれませんね！

こんな時、大人ができる手助けは何を選べばバランスの良い食事になるかを伝えてあげることマナーを教えることでしょうか。

↓バランスの良い食事の例



それから、子どもの食事にとっても大切なのは、
「楽しく食べる・一緒に食べる」です



☆食事量のことだけにとらわれず、いろいろな視点からお子さんの成長を見守りましょう☆