

正しい姿勢で

「自分で食べたい」をサポートしよう！！

離乳食後期になると、食事に手を伸ばしてきて「手づかみ食べ」の意欲が少しずつ出てきます。しかし「うちの子は、なかなか手づかみしない・・・」「いつから手づかみさせればいいのか？」と心配される方もいるようです。まずは『自分で食べたい』という意欲を育てることが大切です！
そのために、食事時の環境や姿勢を見直してみましょう！



環境

食べさせるとき、食器や食具（スプーンなど）をお子さんから離れたところに置いていませんか？

汚されるのを嫌がり、遠ざけていると「これは何だろう？」「触ってみたいな」という興味が湧いてきません。

ステップ①

食器などをお子さんの目の届くところ、手の届くところに置いて、興味を引き出しましょう。

ステップ②

汚れても掃除しやすいように、床に新聞紙などを敷いたり、エプロンを付けたりしましょう。

食するときの姿勢

9～11 か月ごろ

やや前傾になる



床や足置きに、足裏がペタッとつくように高さを調節しましょう

12～18 か月ごろ

まっすぐに座ってひじがテーブルにつく



イラスト：向井美恵著書「乳幼児の摂食指導」医歯薬出版、より一部改編

足裏をしっかりつけることのメリット

- ・噛む力がアップする
- ・気持ちが落ち着き、食事に集中できる

この時期は「食事は座って」という基本を教えていく時期です。とはいえ、立ったり歩いたりできるようになると、じっと座ってくれないこともあります。

食事に集中できない時は、お腹が空いていないサインかも！？
身体を使ってたくさん遊んで、しっかりお腹を空かせてから食事にしましょう。食べムラがあっても1週間単位でいろいろ食べれていたら問題ありません。無理強いせず「楽しく」を心がけましょう！

スプーン・フォークの練習について

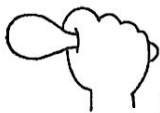


スプーンやフォークを持ちたがる場合は持たせてあげましょう。

持ち方はお子さんの持ちやすい方法でOK！手指を使う遊びをたくさんする事で、上手に持てるようになっていきます。

握り方のステップアップ

0～1歳



上から握る

2～3歳



下から握る

4歳ごろ



指3本で握る