

# 子どものごはん

Vol.08

立ち歩き食べ、  
遊び食べをやめさせたい

大人は子どもに対して、食事は決まった時間に、決められた量を、きちんと座って残さず食べさせたい、と考えがち。でも、子どもには少し柔軟な対応が必要です。

## 立ち歩き食べには

子どもは1〜2歳になり、歩けるようになると、うれしそうに歩き回ります。それは子ども本来の姿で、食事のときに座らせようとしつこくを試みても、なかなか座ってくれないことがあります。強制的に座らせてしまうと、食卓に居ること自体が苦痛になってしまいます。それよりも、椅子やテーブルが体に合っているか、テレビなどがついていないか、空腹になっているか、大人と一緒に食べているかなど、まずは集中できる環境になっていくか確認しましょう。それでも集中して食べられないのは10分程度ですから、立ち

歩くようなら「ごちそうさまね」と食事を終わらせます。  
3歳以降になれば、周囲の人を意識して立ち上がるのは恥ずかしいことだと分かるようになっていきます。

## 遊び食べには

集中して食べた後におなかが満たされると、一息ついてから食べ物をつぶす、投げる、混ぜるなどの遊び食べが始まります。手づかみ食べの時期なら、手で触れて感触を確かめているとも考えられます。  
「食べ物で遊ばない!」と注意するよりは、食べることに集中できるように関わるのが大切です。「おいしいよ」「食べられるかな」などと声掛けしても遊んでしまうなら、食事を終わらせましょう。  
また、3歳以降になるとおしゃべりが盛んになります。大人からすると遊んでいるように

見えますが、人と言葉のやりとりを通しながら、食事を楽しむようになるからです。話が盛り上がる食べること集中でなくなるので、「おしまいにするの?」「おかわりする?」などと食事に気持ちを戻す手助けが必要ですよ。くれぐれも「早く食べなさい」というような注意が多くならないようにしましょう。

## 間食で栄養を補って

立ち歩き食べ、遊び食べによって栄養不足が気になるときは、間食(時期により授乳もあります)で補います。食事を取り切れない栄養として、パンやおにぎり、いも、果物、乳製品などを用意すると良いでしょう。間食のときも、食べ物が口に入っている間は短時間でも座ることを習慣にしていきます。  
どちらも成長過程で起こる食行動ですから、子どもの遊び心を理解することも大切です。



\* PROFILE \*  
おた かり 子  
太田 百合子

管理栄養士。東京「こどもの城」小児保健クリニックを経て、大学などの非常勤講師、指導者・保護者向け講習会の講師、NHK「すくすく子育て」や育児雑誌などの監修を務める。日本小児保健協会栄養委員会、東京都小児保健協会理事、日本小児連絡協議会栄養委員、日本食育学会代議員。

今回は...  
「食物アレルギーが怖い」の  
予定です。お楽しみに!

