

# 渋川市こども発達相談室ニュース 2021年6月号

～梅雨入りが早いそうですが、良い季節をもっと堪能したいのに出来ない～

今月のテーマ

## 子どもが食べられない5つの理由

お家や園学校  
給食や外食も

### ① そもそもお腹が空いてないんだもん。

時間通りに食べさせたくて、無理に食べさせようとしていませんか。「なんかまだお腹空かない」ことは子どもにもあります。日中はたくさん体を動かして遊びましょう。

### ② まだ遊びたいんだもん。

おもちゃが出ていたり、テレビに気が向いてしまうと「食べる」ことに集中しにくいです。出来るだけ食事に集中しやすい環境を作りましょう。

### ③ 食感が苦手なんだもん。

サクサク、モチモチ、ザラザラ等が感覚器官によって過敏・鈍麻なことがあります。見た目へのこだわりが強く、形状や色が変わると同じ食材でも食べないことがあります。

### ④ うまくゴックンできないんだもん。

咀嚼や嚥下に関わる口腔機能が未発達で食べられないものが多くなる場合があります。繊維質なものやバラバラパサパサしたものは飲み込みにくく、食べるのに時間が掛かります。

### ⑤ 嫌なこと思い出すから食べたくないんだもん。

過去に食べることで嫌な経験をしたことや、環境やタイミングによってプレッシャーや不安が強いと食欲が湧かずに食べられないことがあります。

### こうすると安心!!

- 苦手なモノがあっても、一口どう?

やさしい声掛けを

- 完食にとらわれず、挑戦出来たこと

を評価しましょう

- 家族や園学校で、食事が楽しい時間

になっているかを見直しましょう

### やっちはいけない!!

- 嫌がっているのに無理やり食べさ

せてはいけません

- 「残さず食べなさい」という強要や

居残り給食(完食指導)はダメです

- 過度な緊張感は嚥下や消化に

悪い影響を及ぼします

「食べることは楽しい」という土台があるからこそ食べられるものは広がっていきます。子どもの成長を信頼し、長い目で見てあげた上で「食べられないことを叱る」よりも「少しでも食べられたことを褒める」ようにしましょう。食べられない理由を知るところから始め、無理に食べさせようとしなくていいことが子どもの安心感に繋がり、少しずつ食べられるものが増えていくことでしょ。