

★年齢に合わせた工夫をしましょう

- ・1歳から1歳半は「手づかみ食べ」ができる食事に。

「手づかみ食べ」は、目と手と口の協調運動で摂食機能発達において重要な役割を持っています。目で見て食べ物の大きさや形を確かめ、手でつかむことによって固さや温度を確かめ、口まで運び、口に入れた時の感覚と合わせていきます。

- ・1歳半から3歳は奥歯を使って噛むことができる食事に。

この時期は、奥歯が生える状態に合わせて、食べ物の固さ、大きさ、粘り気などを工夫する必要があります。子どもが噛まずに丸のみをしていたり、飲み込まずに口に食べ物をためてしまうような時には「まだ早かったな。」と察して、食べやすい形状に変えてあげましょう。

- ・3歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に。

歯が生えそろって噛むことができるようになって、噛む力がまだ十分ではなく、たくさんの回数を噛む必要があります。噛み飽きてしまうことがないように、噛むことにより得られる感覚を子どもと一緒に楽しみましょう。



噛んで味を楽しむ



噛みつぶされた食品の香りを感じ取る(戻り香)



噛みつぶす際に出る骨伝導音を楽しむ

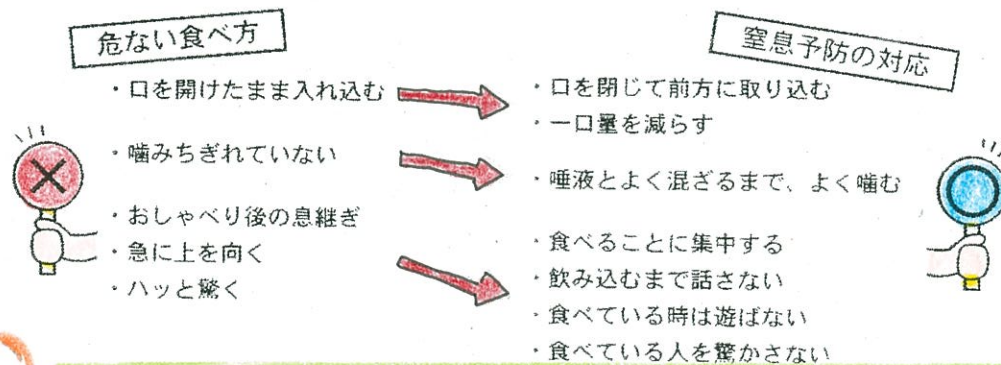
★その日の子どもの食べ具合に合わせてみよう

頑張って食事を作ったとしても、毎日必ず子どもが食べてくれるわけではありません。「昨日は食べたのに、今日は何故食べないの?」と考えると、気持ちは焦るばかりです。「出された食事は残さず食べる。」というのは、もう少し大きくなってからの目標です。子どもと対話しながら、量を加減したり、大きさを変えたりしながら、その日に食べられるものを一口ずつ食べ進められるように支援しましょう。

★危ない食べ方と予防法

※乳幼児の食べる機能の気付きと支援: 向井 美恵 医歯薬出版株式会社 発行

乳幼児期には、「安全に食べるための支援」も大切です。



人気メニュー

かぼちゃの豆腐パン



材料

- | | |
|---------------|---------|
| ・かぼちゃ 200g | ・砂糖 30g |
| ・絹ごし豆腐 250g | ・油 20g |
| ・米粉 120g | |
| ・ベーキングパウダー 5g | |

作り方

- ① かぼちゃをやわらかくしてつぶす。
- ② 粉類も混ぜ、豆腐、砂糖、油も入れよく混ぜる。
- ③ スプーンで1人分ずつ平たく形作り、170℃のオーブンで20分程度焼く。