

子ども目線で考える 小食・偏食

I. 優先順位を考えよう

子どもの食事で、大事なことは何でしょう？

- ・適切な量
- ・食品の種類や幅、バランス
- ・楽しく食べる
- ・座って食べる

どれも大事と思っても、「あちらを立てれば、こちらが立たず」で悩ましい・・・
だとしたら、最優先すべきはどれでしょう？

幸せな将来のために一番大事なこと、それは楽しく食べる経験を積んで、「食事＝楽しい」という刷り込みをすることです。その基盤があれば、量や質やお行儀などは、いずれよくなっていくものです。

II. 発達を踏まえよう

新生児は反射で母乳やミルクを飲み、3歳ころまでは本能的な欲求で食事をとります。

大人の頭は、指導されたり調べたりした「理屈でいっぱい」だったり「不安で必死」だったりしますが、子どもの脳は本能的に自分を守り、成長発達させるように働くので、衝動のままに行動します。理屈（しつけ）で「(大人が考える)適切な食行動」をとらせることはできません。

発達を考えて、できないのが当たり前のこと、まだできなくてよいことを「できない」と悩むのは、今日でおしまいに行きましょう！

1) 親が食べるのを見えていますか？ 大人のように食べることに興味がありますか？

生後5～6か月で、子どもが「食べる」という行為に興味を示すようになったら離乳食の始めどき。まずは親が食べる場に子どもを抱っこなどで同席させ、「そのとき」を待ちます。

2) 空腹ですか？

空腹になると、それを満たす衝動が起こるのが生命活動の原点です。

授乳間隔をあけ、間食や糖分を含む飲み物を減らして、お腹がすきるリズムをつくりましょう。

あまりお腹がすいていないタイミングでの小食は、自然なこと（それはそれで仕方のないこと）として受け止めましょう。

3) 安心ですか？

リラックスすると食欲がわき、消化吸収の働きもアップします。

食卓に不安や緊張感があると、間隔をあけてたくさん運動したあとも、食欲は抑制されます。

幼い子のからだは、親の感情をセンサーにしてリラックス状態と緊張状態を判断するので、親の解放感（開き直り？）が一番の食欲増進策になります。

4) 目で見、唇に触れて、自分の意志で食べるのを待っていますか？

初期 なら、食物をのせたスプーンを見せ、言葉をかけ、子どもが口を開けて食べる気になったタイミングでスプーンを下唇にあて、子どもが口を閉じて自分で食物を取り込むのを待ちます。

中期 は、舌と上あごの間で食物をつぶしてから飲み込むことを覚える時期。サイコロ状の豆腐や煮野菜などをスプーンにのせ、子どもが見て、食べる気になってから口に運びます。

後期 は、自分で食べたいものを食べたいように食べる時期。バナナ程度の硬さのものを自分で適当な大きさにかじり取って、舌で左右に移動させ、奥の歯茎でつぶしてから飲み込むことができるようになります。煮野菜のスティック、パンの耳やマカロニ、うどん（10cm くらいに切った物）なども OK。

その気がないようなら無理せず、親が食べるのを見て、大人のようにしたくなるのを待ちましょう。心の準備ができていないうちにさせようとする、イヤイヤになりがちです。

☆食事は、子どもが食べるもの。親の役割は「適切に食べさせる」ことではなく、「子どもが食べたいように食べるのを手伝う」ことです。

5) 好奇心が満たされ、楽しい食卓ですか？

ある程度空腹が満たされれば、もっと楽しそうなことに気持ちが動くのはこの時期では自然なこと。わきおこる様々な感情や、欲求、衝動を理性でコントロールする脳（前頭前野）が働き始めるのが 3 歳過ぎです。言い聞かせるしつけは、まだできません。

「きちんと食べる」ことより意欲や好奇心、探求心を満たす方向へ親の気持ちを切り替えましょう。子ども用の特別食なんかイヤで、大人の食器から箸で運んであげると喜んで食べることもあります。

6) まだ受け入れられないものを強制していませんか？

幼い子どもは、本能的に「危険」と判断されるものを拒絶します。

苦みや酸味、においの強いものなどは、多くの子が苦手です。

大人が食べるのを見て「安全」と学習し、食べてみたいと思ったタイミングなら食べられます。その時期には個人差が大きいので、まだ受け入れられないタイミングで強制されると、遅くなりがちです。

味覚や触覚の感度には個人差があり、わずかな苦みを強く感じる子や、舌や頬の内側に食物が触れる感覚に強い不快感や刺さるような痛みを感じる子もいます（「感覚過敏」といいます）。

噛む機能や舌の動かし方、頬の筋肉の使い方なども発達途上で、発達だから個人差があります。

調べた情報を参考にしつつも、わが子の発達を見きわめてステップアップしましょう。

薄いものや、舌の上でまとまらないもの（そばろなど）は2歳過ぎでも苦手な子が多く、これは発達として「まだ食べられるようになっていない」だけで、偏食ではありません。発達の早い・遅いは個人の特性で、優劣ではありません（2歳児の集団で、10か月で歩いた子と1歳3か月で歩いた子の見分けはつかないし、早く歩いた子の運動能力が優れているわけでもないのと同じ）

適量を噛み取ることや、つぶしたり噛み砕いたりしてから飲み込むことも体験から（練習＝失敗をたくさんして）学ぶので、押し出したり押し込んだり、吐きそうになったりしても、本人の意思でしているのなら、やめさせないで見守りましょう。

7) 「ずっとこのまま」にはならないと信じられますか？

多彩な食材を、適量、よいバランスで、落ち着いて食べられるようにしなければと一生懸命になると、子どもの気持ちを想像して大切にできる余裕がなくなってしまいます。

待てば、いずれちゃんと食べるようになるのに、今、ちゃんと食べてほしいのはなぜでしょう…

ちゃんと食べさせないと、ちゃんと育たない？

決してそんなことはありません。

何万年の人類の歴史の中で、いつでも十分な量の食糧をバランスよく手に入れられるようになったのは、つい最近のことです。

人の体は結構たくましくて、量が不足してもバランスが悪くても、何とかやりくりする仕組みを持っていますし、食べられる環境なら生きるために必要なものは本能的に食べるものです。

ちゃんとできる親と比較して、できない自分にダメ出しして、つらくなる？

何よりも、「ずっとこのままになってしまうのではないか」が心配かもしれません。

これまでのお子さんの成長を振り返ってみてください。

目まぐるしく変化して、「困った」と思ったこともいつの間にかなくなって、別の困りごとに変わってきたのではありませんか？

今の困りごと、変えよう、変えようとしないうちが早く卒業するものです。

「成長のステップ」「発達の通過点」と割り切って、子どもに任せる気持ちになれるといいですね。

親が一生懸命だからこそ、ちゃんとやりたいからこそ、イライラするのはとても自然なことです。
イライラしたら「大丈夫、よくやっていると思うよ」と自分に言ってください。
自分を責めていると、子どもと穏やかに接することができません。

自分が食事を楽しみ、いろいろなものを食べるのが一番

子どもは親の「言うこと」は聞きませんが、「すること」をマネします。「しなさい」と言われなければ、親がするようにしたくてしょうがないのが子どもです。

子どもにしてほしいことは、まず親がして、子どもに「するように促さない」ことが成功の秘訣。

子どもを、親が願うようにさせようと思うと疲れます（無理なので）。

自分自身が、変わることを目指しましょう。

ご質問・ご相談は、web相談室をご利用ください。

「子育て相談室いっぽ、いっぽ」

お問い合わせフォーム（QRコード）からどうぞ。

