

遊び食べについて

浜田市健康医療対策課

遊び食べは子どもが食べ物に興味を持ち、一生懸命試してみたりする時期に、ごく自然にあらわれる行動の1つです。子どもの成長によって一人ひとり個人差がありますので、様子を見ながら進めていきましょう。

教えて！びいびくん Q&A



Q. 食べることに集中せず、遊んでしまいます。

まずはチェック！
✓空腹の状態では食べられていますか
✓テレビがついていませんか
✓おもちゃが目前にありませんか

他にもいろいろな工夫があるよ。
下を読んでみてね！



遊び食べがある時の食事の工夫

1. 規則的な食事リズムを心掛けましょう

まずは食事の時間に空腹を感じられるよう、たっぷり遊んで規則的な食事リズムで食べましょう。

間食の量や回数が多い場合は、与え方を見直しましょう。



裏面へつづく

2. 時間はある程度決めて食べましょう

食事は20～30分を目安にして、その時間は集中して食べる練習を徐々にしていきましょう。

途中から遊んで食べなくなったら、子どもと一緒に「ごちそうさま」の合図をして、食事を切り上げましょう。

3. 食事に集中できる環境にしましょう

(例)

- ◆ 食事中はテレビを消す
- ◆ 食卓の周りにはおもちゃを置かない など



ほかにも、汚れの防止や後片付けの軽減方法としてこんな方法もあるよ



- ◆ 子どもが持ちやすいような大きさ、形状の食器を選ぶ
- ◆ 汚れてもよい衣服で食事をする
- ◆ 食べこぼしをキャッチするポケットのついたエプロンを使う など

4. 上手に食べられたらしっかり褒めてあげましょう

「上手に食べられたら褒める」を繰り返して、達成感を味わわせてあげましょう。

5. 大人も落ち着いて食卓につきましょう