

# 少食について

## チェックポイント



- おなかを空かせてから食べていますか？
- だらだら食いをしていますか？
- おやつは甘いものばかりになっていませんか？
- 食べることに集中しやすい環境ですか？

人によって体格の違いやよく食べる、あるいは少食などの個人差があるのは、大人だけでなく子どもも同じです。子どもさんなりに体重等が伸びているようであれば、様子をみながらすすめていきましょう。



# 少食の時の食事のポイント

## 1. 生活リズムを整えましょう

3回食のころになっても、母乳やミルクを頻回に欲しがり、離乳食が進まない場合は、授乳間隔が短すぎて満腹の場合もあります。離乳食の時間に空腹になるように生活リズムを見直してみましょう。

## 2. 良質なたんぱく質(肉、魚、卵など)や緑黄色野菜等を積極的にとりましょう

## 3. 手づかみ食べできるメニューや見た目や香り豊かなメニューで食欲UP!

手づかみできる時期であれば、茹でにんじん等手づかみ食べしやすいメニューを取り入れると、食べることに関心が高まることにもつながります。

彩りの良い食材を組み合わせてみたり、海苔やバター、しらす等良い香りがする食材を取り入れるのもおすすめです。

## 4. 少量ずつ盛り付け、食べ切った達成感を

少量ずつ盛り付けたり、別のお皿に盛り付けて小分けにして出したりすると食べやすい場合もあります。

食べ切れた!という達成感を味わえると食べることが好きという気持ちにつながります。

少しでも食べられたらしっかり褒めてあげましょう。