

8月 HUG だより

情報提供：やましろ小児科 山城 武夫

8月のテーマ：子どもと食事

子どもにとっても、大人にとっても、食べる楽しみ、楽しく食べるは生活の質の向上（QOL）につながり、身体的、精神的、社会的健康につながります。子どもにとっては体を作る栄養源は母乳（または人工乳）から始まり、離乳食、離乳食を卒業して大人と同じものを口にするようになる時期は個人の成長や発達に差はありますが2歳～3歳頃でしょう。



1歳半頃には奥歯が生え始め、噛む力がついてきます。大人の食材を少しずつ取り入れ幼児食へと移り、3歳頃には乳歯が揃い、噛む力も更に発達します。注意点は大人より薄味、大きさや硬さを発達により考慮し、アレルギー（皮膚の変化・嘔吐・けいれん等）や消化機能の変化（下痢・消化不良等を慢性で観察）に注意してください。特に外食の機会も増えますので、子どもには今まで家庭で使った食材を選んでください。子どもにとって食事は見た目（盛り付けや彩）、におい（匂い・臭い）手触り（発達上スプーンやお箸を使う前の行為として）、口当たり、舌触り、かみ砕く音、味、温度など五感を使って楽しめます。ご両親と一緒に会話を含めて楽しみましょう。食事はこころや感覚を育てる大切な時間です。

<子どもの食事で気を付けること>

栄養バランス・食事量・味付け・食事環境・誤飲、窒息への注意・好き嫌いなどなど。

<栄養バランス>

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、成長期に必要な鉄分（豆類・緑黄色野菜）やカルシウム（乳製品、小魚、海藻）は特にバランスよく摂取しましょう。農林水産省の「食事バランスガイド」を参考にしてください。

<食事量>

個人差が大きいですが、母子手帳の発育曲線で体重、身長をチェックしましょう。また、子どもの運動量、活動量、気温を考慮し、おやつも大切な栄養源です。食べられる量を考慮して「完食」を促しましょう。



<食事環境>

会話ができるようにテレビやゲーム、お片付けを済ませてからにしましょう。食事マナーの教育も必要です。好き嫌い、遊び食べも、おこぼしも見守りながら是正しましょう。子どものペースに合わせ、大人がお手本を見せましょう。

<朝食の重要性>



朝食を食べることで胃や腸など消化器官が動き出し、体温を上昇させ、からだを活動しやすくします。また、胃腸の刺激により排便を促します。朝食後にトイレに行く習慣をつけましょう。そのためには登園などお出かけ時間を考慮して朝ごはんのセッティングを考えましょう。脳はブドウ糖をエネルギー源としていますので朝食を取らないとエネルギーが補給できなく、集中力や記憶力を高めることが出来ません。朝食を抜いて登校している子どもさんはよく昼前の授業に集中出来ずボーっとしているようです。朝食は体内時計をリセットして生活リズムを整え、日中の活動をスムーズに行えるようにします。

ハッピー ライフ ハッピー ミール !!

