

# 幼児期によくある食事の困りごと

## Q & A

### Q1 少食です。どうしたら食べてくれるようになりますか？

- ① 早寝・早起きをする、外遊びの時間をつくる、おやつの時間や量を決めるなど、お腹が空くリズムを整えましょう。  
※おやつのととり方については、裏面のQ6を参照してください。
- ② 盛り付ける量を減らしてみましょう。全部食べられたことで自信につながります。様子を見て、少しずつ量を増やしましょう。

### Q2 遊び食いはどうしたら改善しますか？

- ① 食事に集中できるように、テレビを消し、おもちゃなどは片付けましょう。
- ② 食事時間が長すぎるかもしれません。この時期は、10～20分程度で集中力が切れてしまうため、長くても30分をめに切り上げましょう。  
席を立てて遊びだすようであれば、食事が終わっていないなくても「ごちそうさま」をして切り上げましょう。
- ③ テーブルと椅子の高さが合っているか確認し、食べる姿勢を見直してみましょう。
- ④ 大人の反応を面白がっているだけかもしれません。過剰に怒ったり慌てたりせず、ささっと片付けましょう。

正しい姿勢のポイント

テーブルの上に  
肘、手を置ける

足首、膝、股関節の部分が  
90度になっている

足の裏が全部床板に  
ついている



### Q3 好き嫌いがあるって困ります。どうしたらよいですか？

- ① 食べないのは体調や気分、上手に食べられないことが原因かもしれません。苦手な食材と決めつけず、メニューに取り入れましょう。  
硬さや大きさ、味付けを変えると食べやすくなるかもしれません。
- ② 食べ物に触れる機会をつくってみましょう。  
(一緒に料理をする、買い物に行く、栽培する等)
- ③ 一緒に食事をし、おいしそうに食べる姿を見せてあげましょう。

## Q4 よく噛んで食べてくれませんか。どうしたらよいですか？

- ① 噛むことを教えてあげましょう。(大人がやってみせましょう)
- ② 次々と口に詰めこんでいるのであれば、少量を小皿に乗せ、食べ終わったらまた少量を乗せていくようにして、食べるペースを調整しましょう。
- ③ 急かして与えないように気をつけましょう。
- ④ お茶や水などの水分で流し込むことが原因になっているかもしれません。
- ⑤ 歯ごたえのある食品(たけのこ・れんこん・ごぼう等)も取り入れましょう。

## Q5 便秘の予防・改善のためにできることはありますか？

- ① 3食規則正しく食べましょう。
- ② 思い切り身体を使った遊びをしましょう。
- ③ 水・お茶・麦茶を十分に飲ませましょう。
- ④ 食物繊維の多い食材や整腸作用のある食材を食べましょう。  
納豆、海藻類、野菜(ごぼう、アボカド、オクラ、人参等)、きのこ類、プレーンヨーグルト等



## Q6 上手なおやつのとりが知りたいです。

- ① 起きる時間・こどもの体型・運動量によっても異なりますが、回数は午後1回か午前・午後1回ずつのどちらかにし、1日100~200kcalを目安にしましょう。
- ② 3回の食事でとりきれない栄養分を補うのがおやつです。  
牛乳・乳製品、野菜、海藻、小魚、いも類、豆類、果物等を中心にあげると好ましいです。

おやつを目安量とエネルギー量(kcal)



**牛乳**  
コップ1杯(150ml)  
約90kcal



**ヨーグルト(加糖)**  
1個(70g)  
約60kcal



**チーズ**  
1ピース(20g)  
約60cal



**焼き芋**  
1かけ(50g)  
約80kcal



**みかん**  
1個(100g)  
約50kcal



**バナナ**  
1/2本(60g)  
約60kcal

身長・体重を測りたい方は、  
計測日(みんなの日)へお越しください。



◀ 詳細はこちら

食事についてのお困りごとは、  
日々変わっていくと思います。  
個別で栄養相談が受けられますので、  
お気軽にお電話ください。

沼津市保健センター (健康づくり課)

☎055-951-3480