

ひと口を覚えて、おいしく安全に食べよう

離乳食や給食が進み、前歯で食べ物をかじったり、口や舌を上手に動かして咀嚼したりする姿が増えてきました。「ひと口量」を自分で調整する経験は、詰め込み食べを防ぎ、これからの食べる力につながっていきます。

✎ 食べる姿勢

- ・ 足の裏が床や足台につく姿勢にします。
- ・ 机とおなかの間は、
こぶしひとつ分くらいを目安に。
- ・ 両手を自由に動かせるように整えます。



ひと口量を少しずつ覚えていく

最初から自分にちょうどよい量を口に入れられるわけではありません。

0.1歳のこの時期にかじって、口の中で動かして、飲み込むという経験を重ねながら、少しずつ「このくらいなら食べられる」という感覚を身につけていきます。食べ物を口いっぱい詰め込んでしまうときには、一度に渡す量を少なくしたり、食べるペースをゆっくりにしたりすることで、ひと口の量を調整しやすくなります。

自分のペースで、見て触って、味わう食事の経験が、自分にあった一口の量を見つけていくことへと繋がっていきます。大人が食べさせるのではなく、子どもが手づかみで食事を楽しむよう見守ってみてくださいね♪