

1 子どもの健康と食生活の意義

A 子どもの心身の健康と食生活

1

おとなの食生活
が子どもの食習
慣を決める

親と子の関係は、お母さんの胎内に生命が誕生したときから始まります。胎内での発育からつづく親子の絆は、子どもの「心」と「体」の発達の基礎となります。子どもは、生まれてから毎日の生活すべてが自立した一人の人間となって生きるための学習であり、発達過程です。子どもが将来適切な食生活をおくるための「食を営む力」は、胎生期から思春期までのあいだに、子どもを取り巻くおとなの食生活や行動、会話などからの刷り込み現象によって確立されていきます。



「食べる」ことは、栄養成分や機能性成分を体内に取り入れるだけでなく、身体的・文化的・社会的環境など、あらゆる面とかがわって刺激を受け、人として成長するための重要な役割があります。

子どもは、周囲のおとなの行動を真似ることから、どんなものを、どのようにして、どんなときに食べるのか、食事のたびに五感を使って感じとっていきます。動物の親が、日々成長の度合いに合わせて食べ物を与え、ときには食べてよいものと悪いものとを判別して教えることと似ています。

保育士を目指す人は、子どもが乳幼児期の食生活をどのように過ごすかが、子どもが自立したあとの長い人生の健康維持にかかわるとい

2

心を育む
食事の場

とを知り、幼児期に食習慣の基盤をつくるための支援が求められているということをしっかり自覚してほしいと願います。

授乳や食事にいたるプロセスは、心を育む行為でもあるのです。親がやさしく子どもを抱き、授乳するときの声かけや体のぬくもり、表情は、お乳を飲んで満足するという生理的満足と同時に、大切にされているという実感を与え、信頼できる相手をつくる「愛着関係」を結ぶ機会になります。

子どもを育てる日々の生活において、愛着関係を育てる機会は多くあります。なかでも授乳や食事にかかわる機会は1日のうち何回もあるので、愛情をもって接することが大切です。

食事の時間は、生きるためのものだけでなく、安心していられる心地よい時間になっているかをみてあげることも保育士の視点といえます。はじめは生きるために飲む、食べるという意味合いが大きかった食事が、やがて人を信頼する心が育つとともに、楽しんで食べる、子ども同士とつながり、かかわって、みんなで食べるのが楽しい、という感情を育てることにつながり、社会につながる基礎能力を身につけることになります。

近年、十分な食事が与えられない、親が子どもを無視するなどの理由から、親との愛着関係が結ばず、他者との関係に興味を示さない、喜怒哀楽も希薄な子どもがみられます。このような子どもは、必要な栄養補給が行われていないことが多く、成長が停滞していることがあります。

脳を含め、健康な体に健康な心が宿ります。保育士は、子どもの様子や身体状況、生活状況を把握し、食事の時間も心を育む重要な機会であることを認識し、慈しみをもって優しい表情で接し、声をかけるなど配慮を忘れないようにしましょう。

