

5

幼児期の食生活の問題点

平成 27 年度の乳幼児栄養調査（厚生労働省）では、保護者が子どもの食事で困っていることとして、食べるのに時間がかかる、偏食する、むら食い、遊び食べをする、食事よりも甘い飲み物やお菓子を欲しがると、小食などがあげられています。それぞれに対応方法がありますが、まずは生活リズムを整え、空腹感をもって、食事に向かわせることが大切です。

●偏食

幼児期になると、精神発達に伴って自己主張が出てきます。食生活では好き嫌いというかたちで表れてきます。ほとんどの食品は成長に伴って、あるいは食生活の慣れによって嗜好が変化し、食べられるようになる場合が多いものです。しかし単なる好き嫌いだけでなく長期間嫌いな食品を食べなかったり、好きな食品ばかりを食べるような偏りがつづくと、体の発達に影響することもあります。偏食は 1 歳半くらいから増え始め、保護者の困りごとの上位となっています（乳幼児栄養調査結果）。幼児は苦味が苦手なので、一般的に野菜を嫌う傾向がみられますが、おとなが食べさせる工夫をしないで、好きなものだけを食べていると、やがて生活習慣病の原因となることがあります。

子どもが一度嫌がった食べ物は食卓に出さなかったり、自分や家族が嫌いなものはつくらないようにすると、多種類の食品や料理を食べる機会を奪ってしまいます。食べたことのない食品や食べ慣れない食品を敬遠する、いわゆる「食べず嫌い」をつくらないためにも、できるだけ多くの食材、味、調理法による豊かな食体験をさせてあげましょう。周りの信頼しているおとながおいしそうに食べている姿をみせると、子どもも安心して食べることができるので、周りのおとなの食べ方も重要です。

〈対応のしかた〉

- 無理強いをせず、嫌がる理由を考える。あまり神経質にならずに、栄養のバランスがとれているか食事全体でとらえるようにする。
- 献立をバラエティ豊かなものにする。
- 食べやすさ、調理法、味つけ、盛りつけを工夫する。
- 楽しい会話のある食卓をつくり、おとなも一緒においしく食べる。
- 料理の手伝いや野菜づくり、収穫などいろいろな経験をとおして、食べることに興味をもたせる。
- 「空腹感」をもって、おいしく食べられるようにする。

●落ち着いて食べない（遊び食べ）

幼児が食事に集中せずに遊びながら食べたり、ほかに注意を向けた

り、おとなからみると遊んでいるようにしかみえないことがあります。しかし幼児なりに食事の自立に向かって学習していることが多く、自分で上手に食べられるようになる 3 歳以降になると、次第にその行動が減り、食事に集中できるようになります。

〈対応のしかた〉

- 「空腹感」をもって食事をさせる。
- 食事中はテレビを消し、おもちゃや絵本などの興味をひくものを片づけるなど、食事に集中できる環境をつくる。
- 幼児が食事の途中で食卓を離れても、追いかけてまで食べさせない。
- 食事は 30 分くらいで終わらせるようにし、食事に興味を示さないときは片づけ、次の食事までは、幼児が空腹を訴えても水分補給くらいにしておく。

●食欲不振と食欲のむら

幼児は、自我の発達や情緒の不安定などにより、食欲が左右されることがあります。食欲や食事は個人差が大きく、子どもの体格、保育者の養育態度などに影響されます。同じ子どもでも、その日の気分や体調、気温などによっても、毎日同じような食欲を示すわけではありません。もともと小食の子どももいます。幼児は食欲にむらがあるようにみえても、一定期間を平均してみると、意外と必要な栄養量はみたまわっています。ただ長期間食欲不振がつづき、体重の増加もみられないようなときは、病気が原因のこともあるので、病院を受診して確認しましょう。同時に生活リズムを見直し、夜更かしによる睡眠不足になっていないか注意しましょう。

〈対応のしかた〉

- 生活リズムを見直し、早寝早起きを心がける。
- 空腹感をもたせる。食事以外のときに飲み物や食べ物を欲しがっても与えない。
- 食事を強制しない。

●朝食欠食

保育園や幼稚園に、朝食を食べずに登園する幼児が増えてきています。おとなの生活時間が夜型になり、前日の夕食を遅い時間にとるために、朝、食欲がない、保護者自身が朝食をとらない習慣であるなど、おとなの都合による理由がほとんどです。幼児にとって朝食は、生活リズムをつくるために欠かせないものです。脳は寝ているあいだも働きつづき、エネルギーを消費しています。朝食をとることによって、前日の夕