

子育てQ&A「6月28日（金）2歳児学級 開講式」

【子育てQ&A】

Q：決まったものしかたべない(2歳 10ヶ月)

A：食事はバランスよくいろいろな物を食べてほしいと思うのは当然のことですね。しかし、親の思うようにはなかなかいきません。食べてほしいという思いから「バランスよく食べて」「好きな物ばかりたべないの」とついつい言ってしまいますが『今は食べられるものを食べる』という事も大切です。まずは食べる事や食事は楽しい時間という事を伝えてください。味覚の発達と共に食べられるものも増えてきます。

どうしても食べてほしい！！と思うのなら食事以外出さない！！そうすればお腹がすいて必ず食事を食べるようになります。(※これは極論ですね…)

後は食べても食べなくてもお皿には盛り付けるのも大切です。家族がおいしそうに食べているのを見て「食べてみようかな」と思う時があるかもしれません。大人も好きで食べていても同じものばかりでは飽きてしまうように、子どもも他の物に興味を持ち食べだすこともあります。

「食」に関する悩みは一人一人違うので焦らずにその子のペースで進めていきましょう。『食事は楽しい』を合言葉に家族で楽しく食卓を囲んでくださいね。