



大切な幼児期の食事！

離乳が終わった幼児の食事は、消化器官が未熟なため発育に応じた配慮が必要です。

幼児期（1～5歳）の目標は、薄味で軟らかい形から、徐々に品数や固さを増すなどして、成人食に近い形まで持っていくことです。

自我が発達するにつれ、偏食なども現れます。嫌いなものは好きな食べ物に少しずつ混ぜたり、運動をさせてお腹を空かせるなど、食べさせ方にも工夫をしましょう！

また食物アレルギーなども現れる時期です。もし症状が現れたらアレルゲンを含む食品を控える必要もあります。

具体的には？

- ※規則正しい食事与生活リズムを整えましょう
- ※様々な硬さの物を与え、噛む力を付けましょう
- ※家族や友達と食事をして、食べる楽しさを感じさせましょう
- ※手洗いや箸の持ち方など食事のマナーを身につけさせましょう
- ※「いただきます」「ごちそうさま」などあいさつ習慣をつけましょう
- ※料理や準備のお手伝いをさせましょう
- ※歯磨きの習慣を身につけさせ、虫歯の予防をしましょう

この時期の食事が将来にわたっての、食生活に大きく影響を及ぼすと考えられます。



食育コラム

見守り活動あれこれ

見守り活動を始めてまる6年が経ちました。その間、様々な人々に出会い、人のやさしさ、寂しさ、そして弱さも知りました。そんな中で感じたのは食の大切さです。

人は食べなければどうなるかを、二人の方を通して実感しました。その中のおひとり、お弁当を持参すると、いつも菓子袋を抱えて椅子に座っています。話すと会話はできますが、あまり弾みません。

そんな折、娘さんが引き取り世話をすることになりました。三度のご飯をきちんと食べ始めると少しずつ元気になり、這いながらトイレに行っていたのが、歩けるようになり、記憶力もアップし、今ではディサービスでカラオケを歌っているそうです。栄養不足だった身体や脳が毎日食べることで回復したのですね。

もう一人の方は、一人暮らしの寂しさからお酒を飲むようになり、食べずに飲み、悪循環に・・・ 体力も落ち、痩せて心配しているさなか、戸が閉まり呼んでも返事がないので、近所の方と中に入ると高熱でもうろうろとしていたのです。すぐに病院に送りました。その後退院してからは、お酒もやめ、元気になって時々スーパーで会います。ああ食べているんだなど安心してしています。（K・N）

