



2歳女児。最近

は食事をほとんど食べず、ジュースばかり欲しがります。



食事の量にも個人差があります

す。小食の子どもは、体は小さい方ですが、正常範囲にどどまします。

また、食べる量は体調によって増減します。時には食べられると思われる量よりも少ない量を盛りつけるのも良いでしょう。おやつをたくさん食べると、食事の量が少なくなる場合があります。甘いジュースを間食に与えるのも好ましくありません。食欲を減少させるためです。

次に、食事の時間が遅くならないように注意しましょう。決まった時間に食事をとる努力が大切。子どもを空腹のまま待たせることは良いことではありません。どうしても食事が遅れるなら、少しでも食べさせる工夫をしましょう。

子どもの好きな献立を続

小食・・・強制的に食べさせるのは絶対に避けて

けるのではなく、時には栄養のある新献立を考えましょう。食材を子どもに選ばせることも良いです。自分で選んだ食品はよく食べるものです。

小食の子どもに対して、強制的に食べさせるのは絶対に避けること。強制すれば、最も大切な食事が苦しみの場に変わってしまいます。決して問題解決にはなりません。脳にある食欲の中枢は、体がどのくらいの食事が必要かの命令を出します。食欲中枢の働きを信頼しましょう。

食べることは当たり前
の出来事として扱いまし
よう。たくさん食
べたからほめた
り、少なかったか
ら叱ったりしない
ように。ただし、2
〜3か月の間様子
を見て、体重が増
えない、または減



子育て相談室

少している、下痢が長く続いているなどの時には医師の診察が必要です。〈水戸市中丸町の平野こどもクリニック院長・平野岳毅〉