



2歳女児。食事ほとんど食べず、ジュースばかり欲しがります。



食欲には個人差があり、小食の子も、大食の子もいます。子どもも体調の上下はあり、食べる量が日によって違うこともあります。食欲のないときは、いつもよりも少なく盛りつけるのも良いでしょう。おやつをたくさん食べるために食事の量が少ない場合もありますので、おやつはできるだけ少量に。

決まった時間に食事をとる努力が大切。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、少しでも食べさせたほうが良いでしょう。

時には食事の内容を子どもに選ばせることが必

食事を食べない・・・おやつはできるだけ少量に

要です。子どもが好む献立を作るのではなく、栄養のある献立のいくつかを選んでそれから決めさせると良いでしょう。自分で選んだ献立は良く食べるものです。

小食の子どもや、食欲のないときには、強制的に食べさせるのは絶対避けましょう。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。また、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。食べることは

当たり前
の出来事として扱うことが大切です。

体重が減少している、数か月間たっても体重が増えない、下痢や熱が続いて

いるなどのときには医師の診察が必要です。へ水戸市中丸町の平野こどもクリニック院長・平野岳毅

Q&A



子育て相談室