

子どもの食べる力を育てましょう！

1、食べること

「食べること」それは、自然にできること？いえ、そうではありません。適切な時期に離乳を始めることで、離乳食を題材にして練習し、少しずつできるようになっていくのです。食べる力がうまく育たないと、丸飲みや噛めない等お口の機能に不具合が出る可能性があります。また、間違ってお口の使い方をしていると、歯並びにも影響を与えます。1歳を迎え、食べる力が備わったこの時期に改めてお子さんの食べ方について、ポイントを整理しましょう。

2、1歳頃の離乳完了期に必要なこと

- ①かじりとり・・・前歯の使い方を覚えます。前歯を使うことで食べ物の大きさや硬さを感じする力がつきます。食物を自分の手で持ち、一口量をかじりとる練習をさせましょう。食材を一口サイズにするよりも、かじりとりができるよう大きめにすることがポイントです。



- ②連続して水分が飲める・・・ごくごくんと連続して水分を飲み込むことができます。

- ③食べるための動き・・・唇で食べ物を取り込み、歯でカミカミし、ごくぐくと飲み込むこの一連の流れができます。

- ④手づかみ食べ・・・手で食べ物をつかみ、口に運んでかじりとることができるように練習します。汚れてもいい状態に準備をし、保護者が見守りながら、積極的に手づかみ食べをさせましょう。自分で食べることを楽しんできたら、スプーンやフォークを持たせることをしましょう。



3、コップの練習を始めましょう

コップの練習の始めは、おちょこのような小さいサイズから始め、慣れてきたら軽くて両手に取手が付いたものなどを選んでみるとよいでしょう。また、こぼれても良い環境で子どもの自由にさせてあげることもコップの色々な用途に使う学習のためには重要なこともあります。

