

ふじみサラダボール子育て情報



「生活する力」
令和2年9月23日号
板橋富士見幼稚園



急速に発達する時期の食習慣

人間は、この世に生まれたときから、食べるという行為がすぐに始まります。お母さんは出産数日後から、約3時間置きに母乳やミルクを食事として与え続け、半年を過ぎるころから、大人たちが口にする食事をすりつぶし、消化を助けながら食べることを進めていきます。しかし、ある食べ物には一向に欲求を示さなかったり、口に合わない食べ物は口の横から吐き出したりすることがあります。生後半年で嗜好が始まり、「好き」「嫌い」が反射的に起こるのです。お母さんは、栄養のバランスを考え、何とか食べさせようと必死に挑みますが、ことごとく失敗してしまうことも多いです。それでもあきらめないのが、お母さんです。何とか分からないようにと思い、あれやこれや手を尽くし作った食事も、今まで以上に食べなくなってしまう、慌てた経験はありませんか。



子どもは生まれてすぐに、味覚、触覚、嗅覚が機能し始めます。それは、生きるための術として自己防衛のために、危険（食中毒など）を察知できるよう拒絶する力が備わっているからです。そのため神経が敏感で過敏な子どもは、食べ物の味の幅がとても狭く、拒否してしまうことがあるといわれます。

食べるときは、まず匂いを与え、食欲の湧くまでの時間を大切にしましょう。唾液腺から、よだれが分泌され、食欲のサインが出るようになれば、子どもは自然と大きな口を開けて食べ物を欲求してきます。そのサインがでる前に、口元に持っていくと、異物感のサインが消えないために、喜んで食べようとしません。1歳から2歳になると、その反射（食欲サイン）は顕著になり、視覚や聴覚からも食欲感が促され、食べたいと欲求するようになります。特に、甘みのあるものは、子どもにとって最も強い欲求物となります。甘いものを適度におやつとして与えずに過剰に与えてしまうと、血液中の糖度が高まり、脳に空腹を伝えることができず、お腹が空かない状態が続いてしまいます。

甘いものを与える時は、食事の2時間前までにしましょう。1日3回の食事がしっかり食べられることは、生活習慣の基本となるので、間食を与える量と時間をしっかり整えていきましょう。