

「手づかみ食べ」のすすめ

多くの保育園やご家庭で手づかみ食べをさせるのは、意外にハードルが高いようで、年齢の小さい子がまねをしてお皿に手を突っ込んだり、食べ物を投げたり・・・で敬遠されることが多いようです。

しかし、手づかみ食べには・・・

- 1 目で食べ物の位置、大きさ、形などを認識
- 2 食べ物のかたさや温度などを確かめる
- 3 どれくらいの力で握るのかという感覚を覚える
- 4 目と手と口の連携で食べ物を口に適量入れる
- 5 かねて飲み込む



このようなことができるようになり、さらに手で食べることが定着すると

- ・ スプーンやフォークが上手に使える。
- ・ 適量を口に入れることができる
- ・ 「自分で食べたい」という意欲が高まり、積極的に食べる

と効果は確かにあるのです。



【手づかみ食べのポイント】

- ・ ごはんを「にぎり鮭」位の大きさのおにぎりに、野菜類は大きめにする等の工夫する。
- ・ 前歯を使って自分なりの一口量をかみ取る練習をさせる
- ・ テーブルの下に新聞紙やシートを敷いておくなど汚れても良い環境にする。
- ・ 食事は食べさせるのではなく、子ども自身が食べるペースを大切にする。
- ・ たっぷり遊んで、食事の時間は空腹になるような食事のリズムをつけさせる。