

## 子どもはおだしが好き？

1歳ころのお悩みでよくあるのは、食ベムラ・あそび食ベでしょうか。つかまり立ちやあんよなど活動が活発になり空腹でない時は遊び優先になりがちです。口にもっていったイヤイヤしたら、もういないのサインです。



1食ごとに一喜一憂するのではなく、1日スパンとか1週間スパンで考えてみましょう。身長・体重が増えていけば、それほど心配ありません。成長曲線から外れてきたら小児科に相談した方がいいですが、よく動く子は体重が増えない傾向があります。

食事時の環境も大事で、子どもは音や色に敏感なので、TVやスマホを見せている方は、味覚以外の刺激はすべて絶って食事に集中できるようにしましょう。



食事の固さも、離乳食の本にある月齢通りに進めるより、お子さんの歯の本数に合わせて固さを調整しましょう。固くて噛めなかったり飲み込めなかったりすると、食べるのが嫌になることがあります。味付けも、子どもはお腹の中で羊水を飲んでいたので、おだしの味が好きです。おだしを効かせてあげましょう。

食べてくれない子の間食はNG。運動をさせて、お腹が空いた状態を作ってあげます。虫歯も気になるころですが、3食の時間が決まっていると、次の食事までの間に唾液で口の中が清潔に保たれるようになります。

おっぱいばかり欲しがり食事がとれない場合、特に夜中2~3回起きておっぱいを欲しがると、親も寝不足になってしまいますので、断乳を考えましょう。夜中泣いてすぐおっぱいを飲むのが習慣になっているだけのこともあります。数日泣かれますが、トライしてみましよう。