

食事 ～一人で食べるために～

スプーンを持ってくれますか？お口に上手に運べていますか？しっかり座っていますか？一人で食べられるようになるには数年かかりますが、上手に教えていきましょう！！

1. 気を付けてみてあげたいポイント

スプーン、フォークは？

- ・握りやすい太さ
- ・口に入りやすい大きさ

お口は？

- ・スプーンの上の食べ物を上手に取れること
- ・口唇を閉じて噛める、飲み込めること

食べ物は？

すくいやすい食べ物から順番に
カレー・シチュー・卵ごはん
→ポテトサラダ・コロッケ（中身）
→バナナ・一口大の煮物
→野菜・お菓子

姿勢は？

- ・姿勢が安定していること
（足が床についている、体がフラフラしない）
- ・手が使いやすいテーブルの高さ
- ・皿の中や手がよく見えること

お皿は？

- ・ふちにへりがあること
- ・食材が逃げていかないもの



2. 上手に教えるポイント

現在、子どもがどれくらいできる力があるのかを見てあげることが必要になります。“スプーンで一人で食べる”という動作を細かくみると、図のような5つの基本動作にわかれます。どこの部分ができていないのかを知り、できていないところは手伝って、できる部分を増やしていきましょう。

1. スプーンを握る（握り続ける）

スプーンを持ったら投げてしまう

5. 口からスプーンを抜く

スプーンが口の中に斜めに入ってこぼれてしまう

2. 皿へスプーンを運ぶ

4. 口まで運ぶ

3. すくう

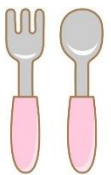
口に運ぶ途中で落としてしまう

♪どこからはじめてもかまいません♪

例えば・・・

5と1はできている
→ 2 3 4を手伝って
5と1は子どもに。

3. 子どもなりに満足感や楽しさを味わうことができる食事にすることが一番大切！



- ♪出来たらほめてあげましょう
- ♪おやつや食事の始めだけなど少しずつの時間から
- ♪失敗しないように手伝ってあげましょう
- ♪おうちではどうしても甘えてしまいます。子どもの調子に合わせてゆっくりと。
- ♪食欲のないお子さんは好きな食べ物から始めましょう

