

食事 ～自立に向けての取り組み～

食事は 単に栄養の摂取だけではなく、おいしさを味わい心がくつろぐ楽しい時間を過ごすことも大切な目的の一つです。また、一番最初に来れるようになる日常生活動作でもあります。一人で食べられるようになるには数年かかりますから、焦らず気長に見守っていきましょう。

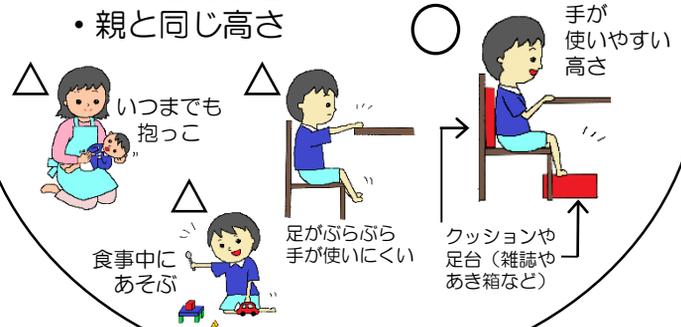
食欲はありますか？ 食べることは好きですか？

生活リズムが整うことが基本です。食べることに興味を持ち始めると、身の回りのいろいろなことに関心が出て活発になります。



こどもに合ったイスとテーブルがありますか？

- 安定して座れる
- 手を使いやすいテーブルの高さ
- 食卓を見渡せる
- 親と同じ高さ



よく噛んで食べていますか？

お菓子を奥歯でカミカミできるようになっても大人と同じ食べ物を食べられるようになるには、あと数年かかります。子どもの口の機能にあった食物形態がおいしく感じられます。チュッチュッと吸い食べやオエッとする様子があったら、食べ物を小さく切る、とろみをつける、やわらかくするなど工夫を。



《カミカミ練習期》 《カミカミ応用期》

手づかみ食べはしていますか？

手指と口の協調を経験し、1回に食べられる量を学習する手づかみ食べは、スプーン等食具を使う前の準備として必要なものです。

汚してもいいように、また手づかみしやすいように食べ物を工夫してあげてください。



スプーンやフォークを 持ち始めていますか？

はじめはお母さんが手伝ってスプーンで食べ物をすくい、一緒に口へ運んであげましょう。ヨーグルトやカレーライスのようなドロツとしたものがおすすめです。また、バナナやスイカなどをフォークにさしてあげ、一緒に口へ運んであげるのもよいです。

～スプーンを使うことにつながるあそび～



コップで飲んでいますか？

水分を十分に摂るためには、哺乳瓶やマグマグが必要なお子さんもいると思いますが、コップから飲むことも少しずつ練習しましょう。はじめのうちは



こぼれる方が多いと思います。顎の下をタオルなどで押さえて、顎と口唇が動きすぎないように介助するとよいです。

タオルを当ててあごを押さえる