

乳幼児期からの

親子の食事と会話が

子どもを成長させていく

生活が豊かになる一方で、食に対する意識が希薄になってきたといわれる時代。規則正しい食生活や家族みんなで食卓を囲む楽しい食事が失われつつあります。皆さんは7つの「こ食」をご存じですか。

孤食

(一人で食べる)

個食

(固定化したメニュー・好きなものを家族バラバラに食べる)

子食

(子どもだけで食べる)

小食

(ダイエットの為に制限する)

固食

(好きなものだけ食べる)

濃食

(濃い味付けのものばかり食べる)

粉食

(パンや麺ばかり食べる)

など

幼少期の食育の重要性がますます注目されるようになっていきます。

その子に合わせた温かい声掛けで心もお腹もいっぱい

たくさん食べてね

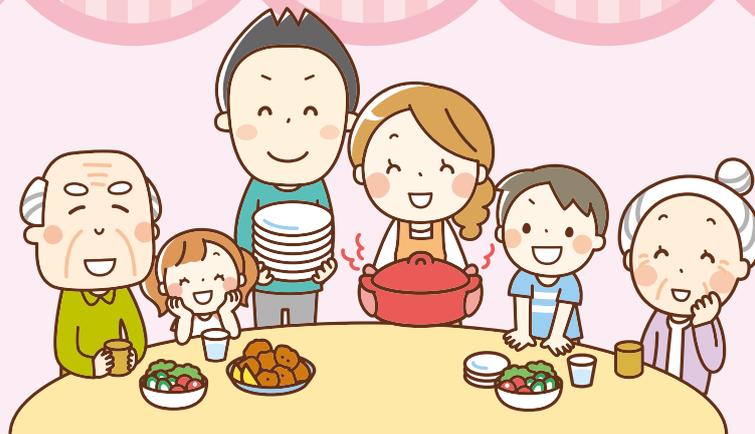
よく噛んでね

美味しいね

食べ過ぎ!

はやく食べて!

黙って食べなさい



まず家族大人が食事を心から楽しみましょう

何から話そう…、まずは「今日、こんなことがあってね…」など親が自分の話をしてみましょう。子ども達も話しやすくなります。

効率や結果が重視されがちな大人も子どももあわただしい世の中。食卓でのなにげない会話やスキンシップがとても重要な時代となっています。共感と安心の共有体験が大切です。共感してもらうことで子ども達は安心して自分の気持ちを表すことができます。イライラ、モヤモヤ、不快な身体感情も人に受け止めてもらうことで、子どもは解消の仕方、表現の仕方を覚えます。また、家族そろってのおしゃべりは祖父母、親、きょうだいと主役がかわります。そんな中、人の話を聞き、自分の思いを聞いてもらうことを繰り返し、コミュニケーション能力が養われていきます。家族の団らんはキレない子どもをつくり、人と人との折り合いのつけ方を学ぶためのとても重要な場です。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、子どもの心に豊かさをもたらします。

野菜をちぎったり、ご飯をよそうことも、立派なクッキング。子ども達はとても喜びます。親子の会話も弾みます😊 まずは身近なことから始めてみませんか。



