

岩沼市健康増進課だより「ROCSWAっこ」 ～子育てQ&A編～



遊び食べがひどく、落ち着いてご飯が食べられません。
どうしたらよいでしょうか。

遊び食べは、子どもの成長の過程であると認識していても、
ママにとっては対応が大変ですね。



対応のポイント

- ①おやつ時間を早めたり、量を少なくする、いっぱい遊ぶなど、ご飯の時に空腹が空くように生活リズムを整えることが大切です。
- ②おもちゃを片付ける、テレビを消すなど、食事に集中できる環境を整えましょう。
- ③おおよその食事時間（たとえば30分）を決め、時間を過ぎても進まないときは「ごちそうさまでしょうか？」と声をかけ、食べないようなら片付けましょう。
- ④お子さんが食べきれそうな量を出し、食べきれたときは褒めましょう。
食べきれた！という体験を積み重ねていきましょう♪

困ったり、悩んだ時には
「赤ちゃんホットライン」
「ちびっこ相談」を
ご利用ください