

## ●手づかみ食べに関する質問

1歳を過ぎ一人で食べようとするのですが、手でグチャグチャにしてしまい、上手に入らないし、周りを汚すのでやめています。いいですか？

手づかみ食べには、良い効果がいっぱいありますので是非続けてほしいと思います。食べる意欲が出る、目や手からの刺激が脳に伝わり脳のいろいろな箇所を刺激する。ひじや手首の連携した運動が上手になるなどです。はじめのうちは食品全部にするのではなく、1～2品食べやすい形の物を空のお皿に乗せてみてはどうでしょう。

「手づかみ食べ」をしない。どうしたらよいですか？

食べる意欲が無い、大人が与えてくれるので経験が無いなどが考えられますので、まずは、お腹を空かせ、食事に臨むようにします。食材も手に持って食べられるように、おにぎりや、スティック状の野菜等を用意してみます。

はじめのうちは、思うようにならないかもしれませんが、ゆっくり見守りましょう。一緒にいる大人が持って見せたりして、楽しい雰囲気のを心がけましょう。

「手づかみ食べ」をさせると口の中にたくさん詰め込んでしまうがどうしたらいいですか？

手づかみする食品を少しずつお子さんの前に置いてはどうでしょうか。