



自分で食べない3歳児 どうすれば

3歳の長女が食事を自分で食べようとしません。大人に食べさせてもらおうとします。どうすれば食べることに前向きになるでしょうか。

大人が食べさせてあげないと、かんしゃくを起こして泣いてしまいます。自分もつい怒ってしまい、食卓が殺伐とした雰囲気になることもあります。保育園でも先生が食べさせてあげているそうで、自分で食べるようになってほしいです。

好き嫌いはあまりありませんが、おかずばかり食べようとご飯など主食を食べようとしません。食事を楽しくむようになっと思っています。

先生、教えて！

子育て・教育相談コーナー



仙台市青葉区
40代・会社員

からの質問

●回答してくれた人

高野 幸子さん



たかの・さちこ 宮城県亘理町出身。1998年から仙台市宮城野区の福室希望園園長。保育に携わり、保護者の育児支援や相談にも力を入れる。宮城県保育協議会副会長も務める。

うちの保育所の3歳児のクラスで、先生に食べさせてもらっている子はいません。この年なら食べる楽しさを知るようになりますが、お子さんは「ご飯は食べさせてもらうもの」と思い込んでいるのでしょうか。大人が毅然とした態度で自分で食べさせることが大切です。

かんしゃくを起こして泣いても「自分で食べないのなら食べなくていいよ」と、さっと切り上げることも必要です。子どもはおなかすけば「食べる」と言い出します。食べさせてもらっているうちは、ずっとそのままです。

ただし、食事中は箸の練習などはさせないようにしましょう。保育所でも食事中はやらず

毅然とした態度が必要

に、遊びの中で練習しています。まずは食べる楽しさを知ることからです。

保護者は「汚される」と敬遠しがちですが、子どもが自分で食べ始める時は手で食べます。そのうちにだんだんと楽しさを覚え、自分の口に入る量はどのくらいか分かるようになります。食事というより遊びで、嫌いな物を投げ付けるなどしますが、楽しんでいるのです。

好き嫌いは、食べる楽しさを覚えるまではある程度は仕方ないです。好んで食べる物を食べさせていけば、やがていろいろな物を食べるようになります。この子も少しずつ、おかずだけでなくご飯も食べるようになっていけばいいのです。

このコーナーは保護者からの子育てや教育についての相談を募集しています。メール、郵送のほかQRコードから応募できます。

▷ 記入事項 氏名、年齢、職業、住所、家族構成、電話番号、メールアドレス

▷ 宛先 〒980-8660 河北新報社
こども新聞係。メールアドレス
kyopro@po.kahoku.co.jp

