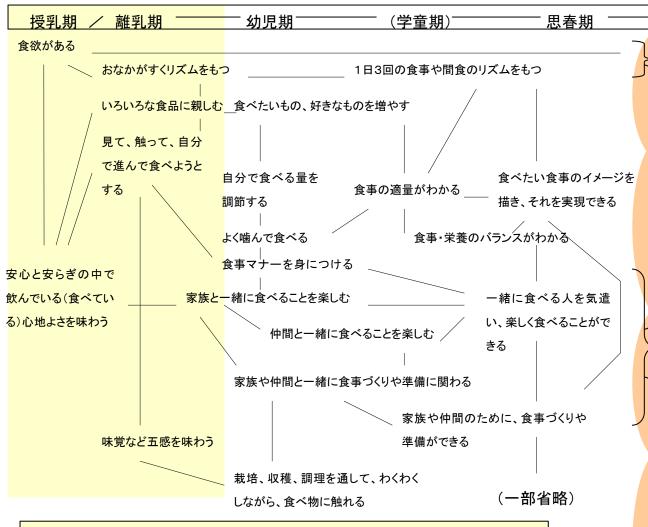
発育・発達過程に応じて育てたい"食べる力"について

子どもは、発育・発達過程にあり、授乳期から毎日「食」に関わっている。授乳期・離乳期は、"安 心と安らぎ"の中で"食べる意欲"の基礎づくりにあたる。



授乳期・離乳期には、安心と安らぎの中で母乳または育児用ミルクを飲み、離乳食 を食べる経験を通して、食欲や食べる意欲という一生を通じての食べることの基礎を 作ります。

授乳期には、母乳または育児用ミルクを、目と目を合わせ優しい声かけと温もりを <mark>通してゆったりと飲むことで、心の安定がもたらされ、食欲が育まれていきます。</mark>

<mark>離乳期には、離乳食を通して、少しずつ食べ物に親しみながら、咀しゃくとえん下を</mark> 体験していきます。おいしく食べた満足感に共感することで、食べる意欲が育まれて いきます。離乳期も後期になると、自分でつかんで食べたいという意欲が芽生え、手 <mark>づかみで食べ始めます。「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、物をつかん</mark> で、口まで運び、口に入れるという行動の発達です。それを繰り返すうちに、スプーン や食器にも関心をもちはじめます。いろいろな食べ物を見る、触る、味わう体験を通し て、自分で進んで食べようとする力を育んでいきます。

資料:厚生労働省 「楽しく食べる子どもに~食からはじまる健やかガイド~」〈資料3〉参照

- 59 -

の IJ

ズ

食事を味わって食べる

に

食 べ た

健

楽しく食べる子どもに