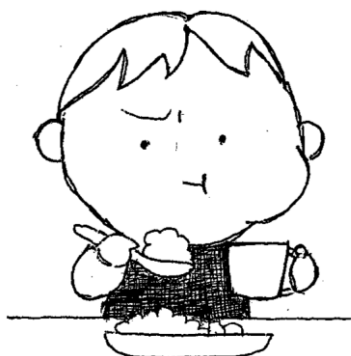


食事編③

よく噛まない子って



ゴク

どんな時？こんな理由かな？

- 口にたくさん詰め込んでしまっ
て噛む動きが出にくくなってい
る。
- 噛まないのが癖になっている。
- ▲噛む力が未熟。

こんな支援が助かります！

- 食べる前にスプーンに実際の一口の量をのせて見せる。

あらかじめ1口の大きさに切っておく。

「ちょっとだけ。」など一口の量を少なくするよう声をかける。

大人が少量を食べる見本をみせる。

- 「よく噛んで食べよう」など、お子さんの発達に合わせて声をかける。

- 食べる前に箸などで食べ物を奥歯にのせ、噛む場所を意識させる。食事中も「どこで
噛むのだっけ？」など、声をかけて奥歯で噛むように促す。

- ▲噛む力に合った食事内容にする。(例：ステーキより煮込みハンバーグの方が柔らかいので食べやすい。)



食事のヒント

- ・何かにつけて「ちょっと」の意識を育てましょう。

例えば…

手を洗う時に「ちょっとだけお水を出そう。」

砂遊びをしている時に「お砂をちょっとだけここに入れてみよう。」など。

- ・かじり取りなどを通して丁度良い一口の量を覚えるように促しましょう。
- ・口の中に食べ物が入っていることに気付きにくいのかもかもしれません。口の周りや口の中の感覚が意識しやすくなるように口を使った遊び（ラッパや笛、シャボン玉など）をしてみましょう。