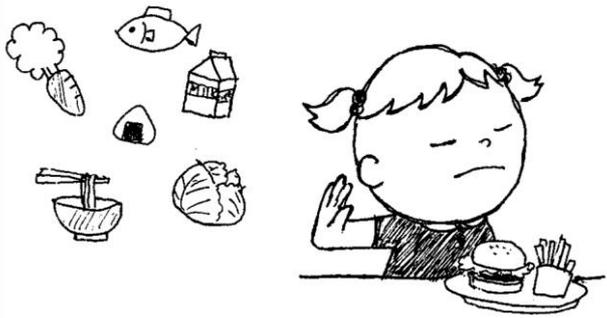


食事編④

決まった物しか食べない子って



どんな時？こんな理由かな？

- 嫌いな食感。
- 味が混ざるのが嫌。
- ▲温かくないから（冷たくないから）。
- ★見た目や色が嫌。
- ◎イメージすることが苦手で新しい食べ物を警戒してしまう。
- ◆口の機能と食べている物の形態が合っていない。

こんな支援が助かります！

※無理強いないで見守ることが前提の上で…

- カリカリした歯ごたえの物が好き→フライにしたり、カリッと焼いてみたりする。
舌触りや味に敏感→ザラザラしたりネバネバしていない刺激の少ないものをあげる。
好きな味付けの物に、隠し味やいつもと違う食材をほんの少しずつ混ぜてみる。
- 1品ずつ別々の器に盛り付ける。
- ▲食べられる温度にしてみる。
- ★形がわかった方が安心する→うどんなら麺と具を分けて盛り付ける。
ハンバーグなら目の前で切ってみせる。
色のこだわりがある→受け入れられる色の食べ物を試してみる。
- ◎食べない物でも食卓に出して家族がおいしそうに食べてみせる。
食べられる物で似ている物があれば「○○に似ている甘い味だよ」など、説明してあげる。
- ◆口の機能と合った固さの形態にする。

食事のヒント

- ・空腹は最高のスパイスです。決まった時間に「起きる・寝る・食べる」の生活リズムをなるべく整え、「お腹が空いた！」と感じられるようにしましょう。食事と食事の間隔を3時間開けるようにしましょう。
- ・まずは食べ物を知ることから始めましょう。新しい食べ物、苦手な食べ物でも、2日に1回ずつくらいのゆっくりペースで食卓に出し、その食べ物を見たり・触ったり・においを嗅いだりする体験をしてみましょう。
- ・食器を並べたり、ご飯を運んだり、お料理のお手伝いなど食事の準備を一緒にしてみましょう。
- ・ミニトマトなどを苗から育ててみるのも良いですね。