

食事編⑩

ずっと噛んでいる子って



どんな時？こんな理由かな？

- 噛む力が弱い。
- 一口の量が多い。
- ▲ 口全体の動きが未熟。
- ★ 食べることに集中していない。
- ◎ 食べるのが嫌。

こんな支援が助かります！

- 簡単に噛める柔らかめの食事にする。(繊維の多い野菜や肉は無理しない)
- 「食事編⑩ 一口量が多い子って」を参照。
- ▲ 噛む力に合った食事内容にする。(ごぼうなどの繊維の多い野菜、生野菜、筋の多い肉、海藻類、こんにゃくや練り物、きのこ類などは避けるのが良い)
- ★ 集中できる環境に整える。(テレビを消す、玩具を片付けるなど)
- ◎ お腹がいっぱいになったらおしまいにする。

食事のヒント

- ・全身を使うような運動で、体をいっぱい動かして、大きな筋肉から育てましょう。
走ったり、ジャングルジムをくぐったり、鉄棒にぶら下がったり・・・
- ・ラッパや笛等、口を使って遊ぶことで道具や物の形に合わせた唇や舌の動きを経験しましょう。そうすることで、口全体の動きも上手になります。
- ・「食事編⑩ 一口量が多い子って」「食事編⑫ 口を開けて噛む子って」のヒントも参考にしましょう。