



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

おまけ付きの食品

おまけやキャラクターにつられて物を欲しがること、経験ないですか？
シールがついているスナック菓子とかおもちゃのついているハンバーガーなど
どちらも親としては推奨できることだとは思っていないものの、
頭ごなしに禁止するのもどうかと…。
幼児の食生活の悩みはつきませんね。



どう対応している？

子どもの年齢に関係なく、子どもと親との関係、子どもの性格によって決定され、親の態度としては「問題を避ける姿勢」と「向き合う姿勢」のどちらかをとることになります。以下はいくつかの対応方法についてあるアンケートの結果です。

それぞれの教育方針、子どもの性格や保護者の性格などによっても対応の仕方は変わってきますし、子どもが成長してわかってくれるようになると次第に減少していくことでもありますのであくまでも参考です。小さいことですが意外と日々のストレスにつながります。少しでも子どもと気持ちよく向き合えるといいですね。



1. 欲しがるお菓子や食事を買い与える機会を少なくする

- ・スナック菓子はおじいちゃんやおばあちゃん、パパに買ってもらう。(たまにしか出かけない人を担当にする)
- ・「ママはお金を持っていない」という。
- ・お菓子を売っているところに連れて行かない。
- ・ママにじゃんけんを勝った時
- ・ごほうびとして購入。発表会を頑張った、注射を我慢して打った時など。
- ・「ハレとケ」を分ける。いつもはしないが、特別なときには許可をする。



2. 購入しない理由を説明する

- ・「家に別のおかしが用意してあるので、これはいらない」
- ・「このお菓子はおもちゃが多くて、食べられるものが少ししか入っていないよ」(食玩と呼ばれるもので、おもちゃが主でラムネやガムなどが数粒程度しか入っていないものの場合など)



3. 1日あるいは1週間のトータルとして食べ物の摂取を考える

- ・ハンバーガーセットの飲み物を牛乳や野菜ジュースに、サイドメニューが選べるものならばバランスを考えて選択する。
- ・昼食にハンバーガーを食べたら、夕食に野菜の煮物を増やす



チョコレートの誘惑がやってきます

糖分脂肪分が含まれる高エネルギーの食べ物です。多く摂ると食欲不振になったり偏食を招いてしまいます。特に3歳ごろまでは虫歯や味覚形成への影響の観点から控える(食べても1かけ舐める程度)のがベター。ピュアココアを使用して砂糖バター控えめで風味を楽しむ手作りお菓子をすすめます。大人はカカオ70%以上のチョコなら①アンチエイジング②生活習慣病の予防③集中力・記憶力・注意力アップ④リラックス効果などのメリットあり。ただしハイカカオチョコは普通のものより高脂肪。「くれぐれも量を決めて」「食べた後のお口のケアもセットで」が必須です。