

事例・教材	お子さんの偏食へのサポート その4 自然と食べたい気持ちになるように
はじめに	その4では、偏食に関わって、食事に向かう前の工夫点をいくつかあげてみます。
①食欲のわく食事は楽しみにつながる	<p>特にまひや重度重複障がいなど、肢体不自由によって十分に運動できないお子さんがいます。</p> <p>ここでも、子どもの立場に視点を変えてみてみましょう。</p> <p>とっても簡単な話です。朝食後、午前中に、ずっと座りっぱなしの状態。新陳代謝がよければそれでもおなかはずきます。</p> <p>しかし、全然おなかが減ってない状態で、大好きでもないものを「食べよう」と言われて、果たしておいしく、楽しく食べられるか？答えは言うまでもありません。</p> <p>大人は社交辞令、周りの空気を読む、一緒に食べる相手を傷つけない言い訳ができますが、子どもたちはどうでしょうか。</p> <p>なんだそんなことか！と思われるかも知れませんが、昔から、「Hunger is the best sauce.」（空腹は最上の調味料）ということばがあるように大事なことです。</p> <p>特に、偏食の多い子どもたちは、偏った食事になっている場合も多く、年齢相応に脂肪分や糖分を分解できず、基礎代謝も悪くなっている場合があります。</p> <p>学校や施設ではほとんどが昼食のみだと思います。たかが3食中の1食。されどその1食でバランスよい食事を十分にとれば、帰宅後のおやつに頼らなくてもよくなる場合もあります。</p> <p>学校（施設）で食べなくても帰れば好きな物が食べられるというケース、ありませんか？</p> <p>健康増進のためにも、よく学び、よく動き、よく食べは基本。運動量の確保だけで実際に偏食改善が進んだお子さんを数多く見てきました。</p> <p>肢体不自由があり、運動があまりできない場合でも、適度に日光を浴びるだけでも随分違います。（季節にもよりますし、浴びすぎは紫外線等に注意が必要です）</p> <p>また、たくさん笑うということでもよい運動につながります。</p> <p>これらの取り組みは年齢が低い段階で始めた方が効果的です。</p> <p>1日に10分から始めて、30分、1時間と徐々に増やしていってもよいでしょう。</p> <p>あー面白かった。そういえばおなか減ったなあ。いただきまーす。</p> <p>の流れも毎日の継続で可能になっていくことと思います。</p>