

なちゅらるテーブル

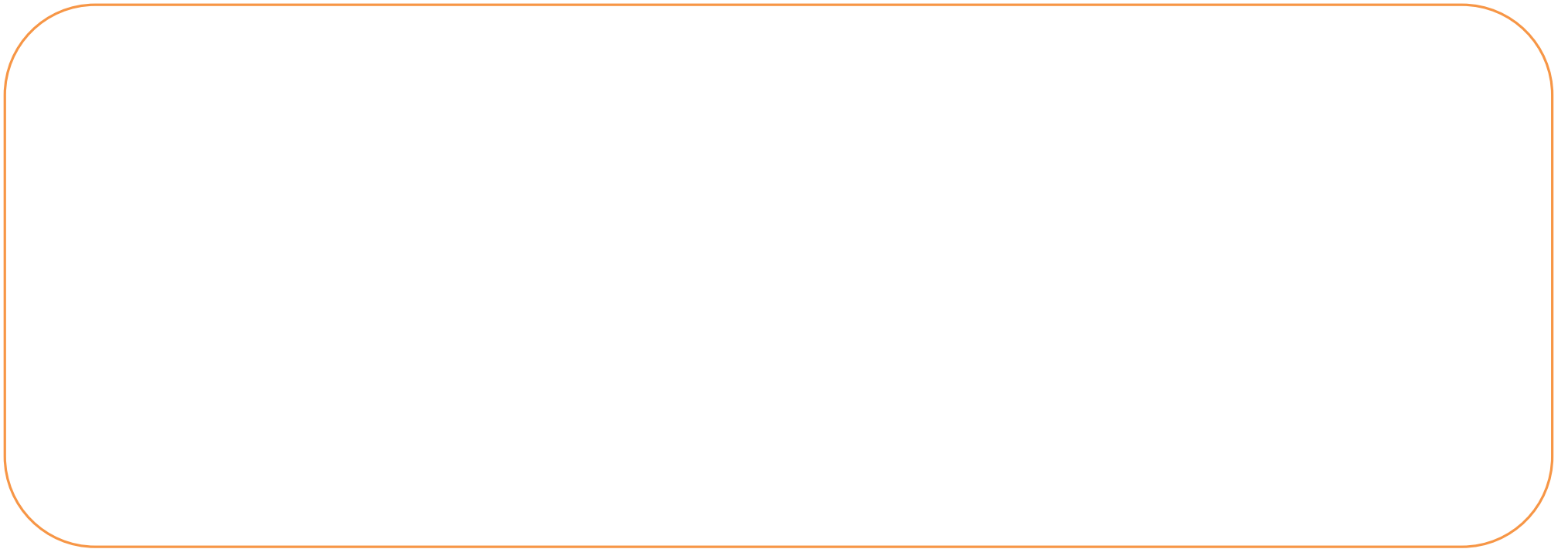
STEP13

知れば納得！子どもの発達理論

管理栄養士 木下麗子

離乳食前半	離乳食後半	幼児前半	幼児後半	学童期 思春期
 食べたい 楽しい という気持ちを 育てる ●ママがしっかり食べる ●体づくりのためのふれあい ●食べさせ方が自分で食べるを想像できること	 食べるお口を育 てる ●共食 ●座り方のサポート ●手づかみ、かじりと ●ハイハイの体幹遊び ●生活リズムと食事のリズムのバランス	 食の自立への 一歩 ●手伝いすぎない ●遊び食べは確認作業 ●咀嚼を大切にする ことで満腹中枢をう まく使う ●食材や調理への 興味	 食の自立 協調性 ●考えたり、まわりを見たりしながら、自分のことをコントロールする ●社会性や協調性の機会 ●いただきます、ごちそうさまの感謝	 自炊？自立？ どこまでどうする？ 自尊心の向上 ●栄養バランスや量のコントロールを自分でできる ●自分で選択ができる ●食材から調理、食卓に並ぶまでの流れを把握できる ●食べることで体ができることを理解 ●食べることで自分を感じる

どんな大人になってほしいのか？

A large, empty rounded rectangle with an orange border, intended for writing an answer.

なちゅらるテーブルで目指すこと

子どもが夢を叶えられる大人になる

=

ママ自身が自分の夢を叶えていく

子どもの主体性を伸ばす食卓の作り方を理解する

↑

食卓での声かけ・会話が変わり自尊心を育てることができる

↑

子どもの今を尊重できる

↑

自分を満たすことの大切さを知る

↑

ママ自身の現在地を知る

↑

マニュアル通りに子育ては進まないことを知る

子は環境の中で得たことしか表現できない

環境



見てマネる

繰り返す

できる

自立



こどもは発達途上だから、うまくいかないことが当たり前

言って聞かせるじゃなく、見て覚える環境をつくる

食べる行為は筋肉の
活動の連続

骨が育ってはじめて
噛む力も強くなる

ということは

楽しくないところに
その結果は
ついてこない

**食べたい意欲を
引き出すことが
乳幼児期では
一番大切なこと**

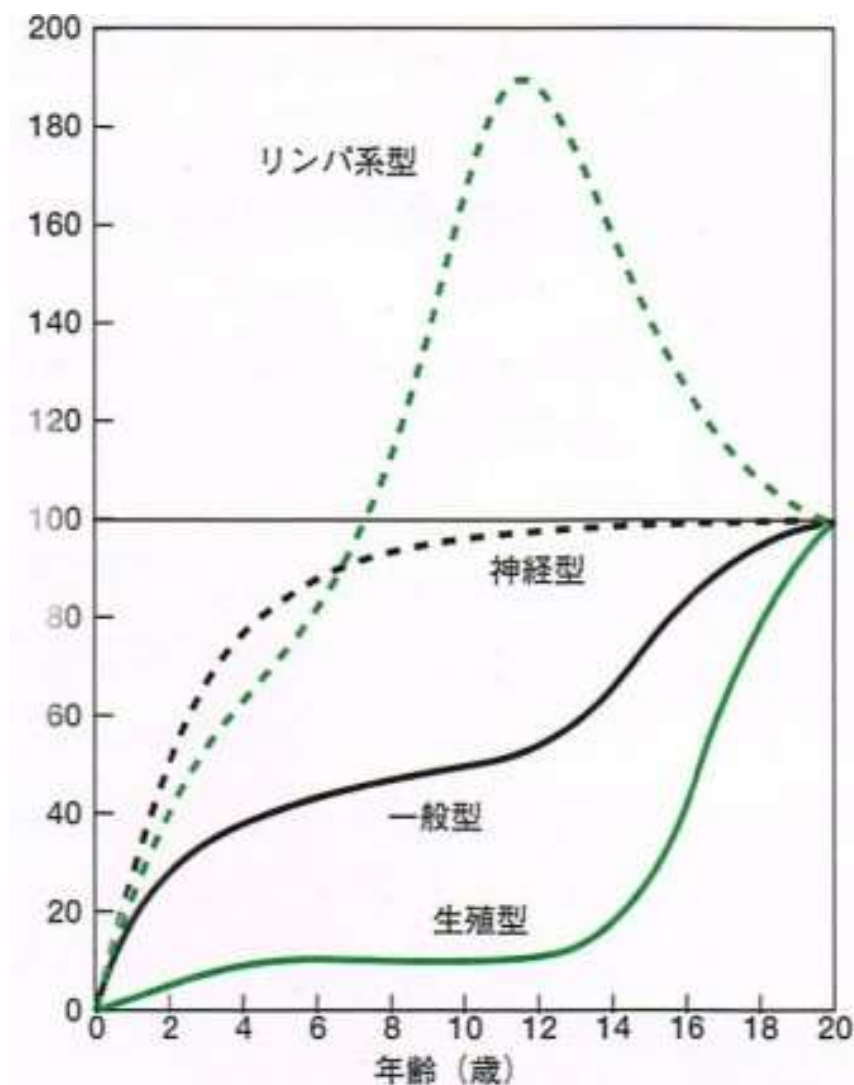
神経発達



筋肉発達



骨



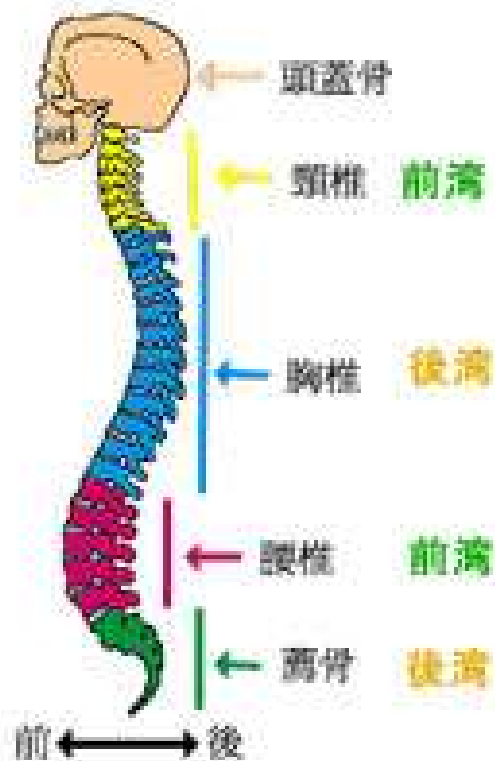


座る
箸をもつ
お茶碗もつ
手を動かす
噛む
飲み込む
背中をおこす
など
食べるときに
人がやっている
ことはたくさんある

全身のさまざまな筋肉が
うまく協調してはじめて、
スムーズに自分で食べる
ことができるようになります。

だから、
乳幼児期はうまくいかない
前提で
大人がアシストしていく必要が
あります。

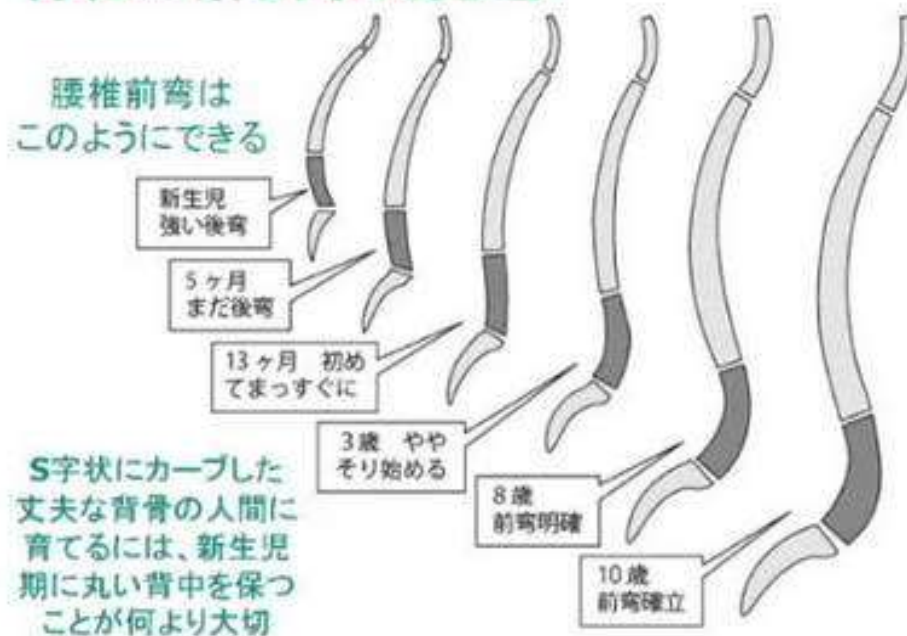
緩やかなS字カーブ



人は、背骨のしなやかなS字カーブがあるから重力とのバランスをとってまっすぐ立っています。

背骨がまっすぐだったら重い頭を支えるために移動をするたびに倒れます。そのS字カーブを作り、保つことが生きていく上で大切。

脊柱の解剖学的発達



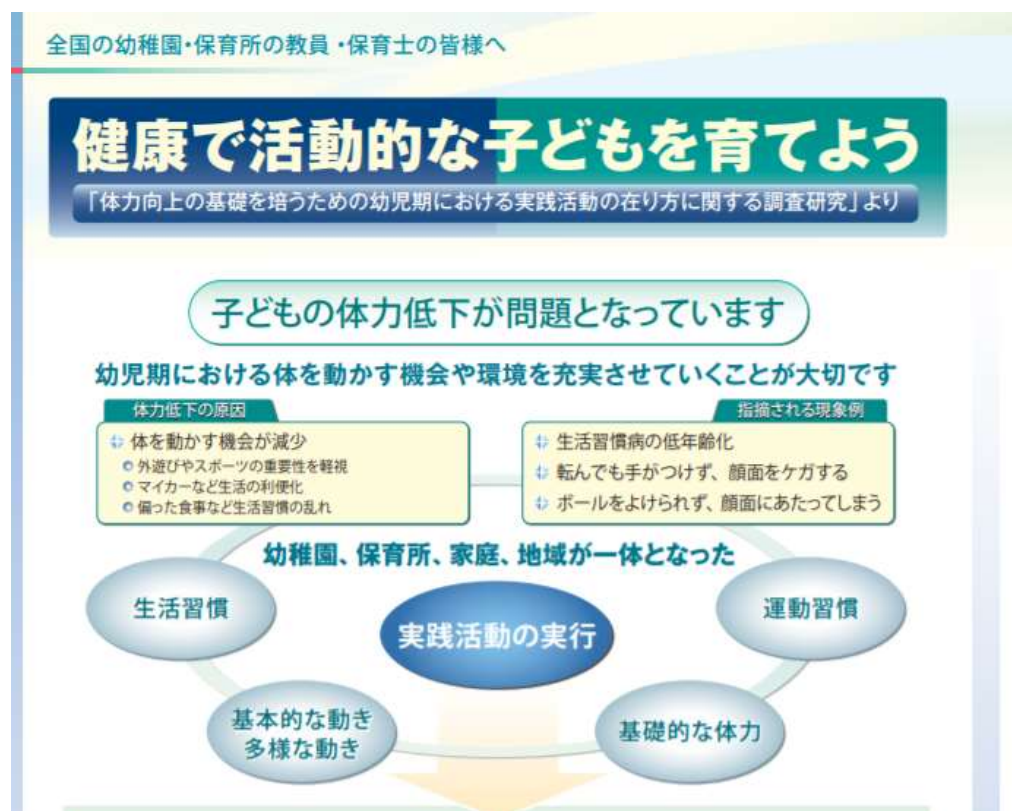
渡部信子先生公式ブログより

噛めないお子さんが増えてます！

文部科学省HPより

10年も前から環境の変化で
子どもたちの体力低下が問題
となっていることを発表して
いる

その体力低下は
「運動」に限ったこと
ではなく、食べる力＝
生きる力にも影響している



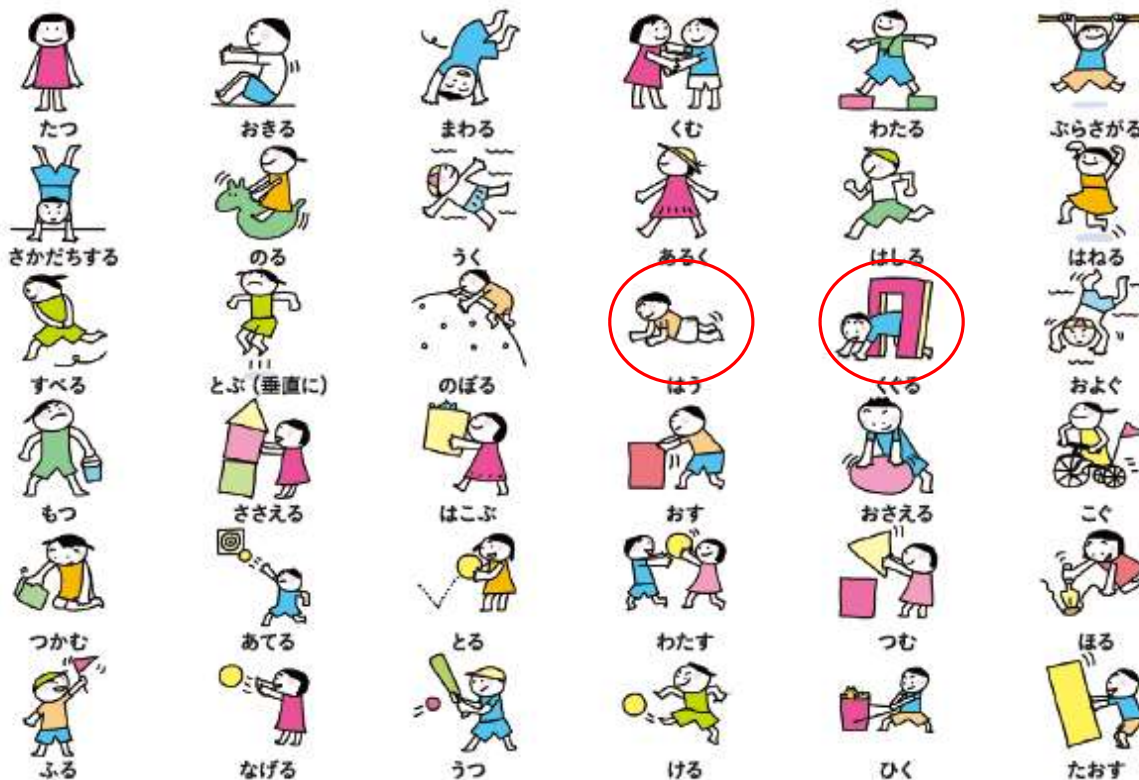
運動

全身運動を行うこと
でお口も動きやすく
なります。

特に赤ちゃんの動き
しっかりしよう！

大人は1日8,500歩

幼児期に身につけたい「動き 36」



食べる行為は筋肉の
活動の連続

骨が育ってはじめて
噛む力も強くなる

ということは

楽しくないところに
その結果は
ついてこない

**食べたい意欲を
引き出すことが
乳幼児期では
一番大切なこと**

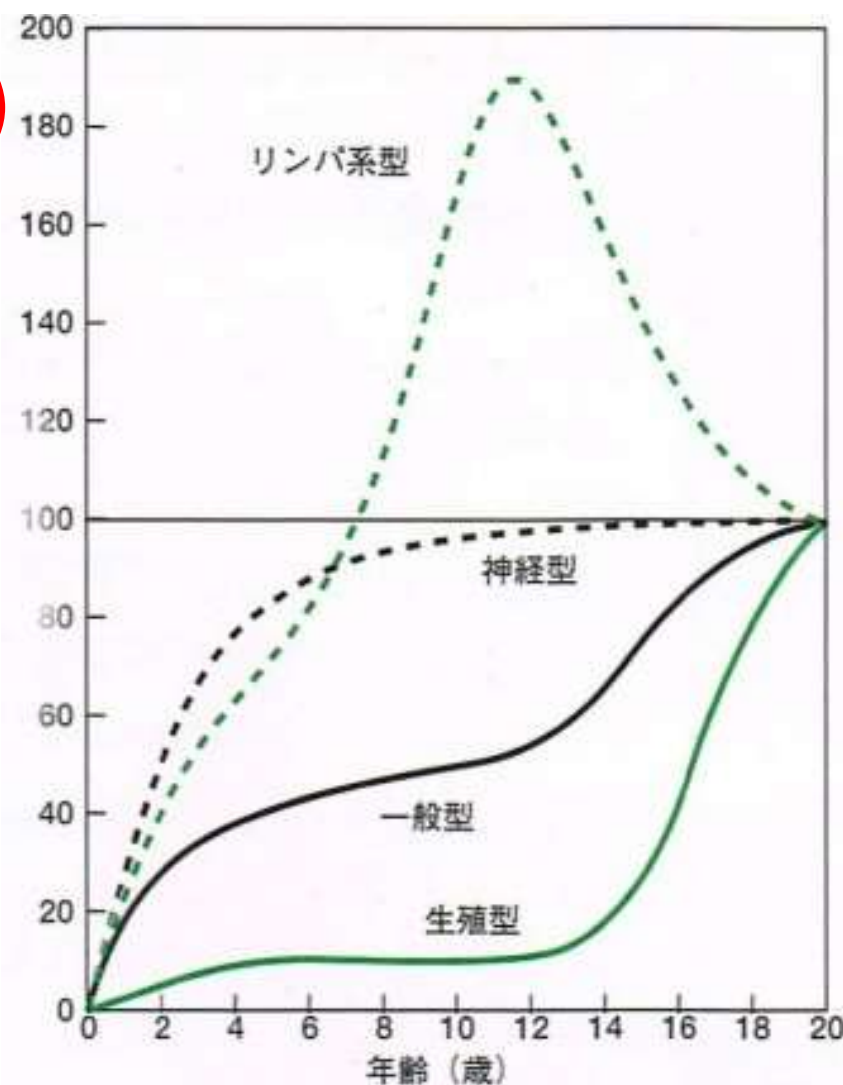
神経発達



筋肉発達



骨





食卓に

食べなさい！などの強制や否定は不要です。

どうしたら食べるかな？の工夫

はあっていいですが、

多少野菜を食べない、食欲のムラがある、

ことは人として当たり前。

自分の主張ができたことを認めて

いきましょう。