

2月 食育だより

離乳食

… 食事の姿勢について …

食事でのお困りごととして、「うまくモグモグできない」「遊び食が多い」「すぐ立ち上がってしまう」などの悩みをよく耳にします。

その時の赤ちゃんの姿勢はどうなっていますか？

食事に集中できにくい姿勢

- ・前かがみになりすぎている
- ・イスの背もたれが大きく倒れている
- ・テーブルが高すぎる
- ・足がブラブラしている



食事の時の姿勢はとても大事です。正しい姿勢で食べさせることで食の発達につながります。

良い姿勢では

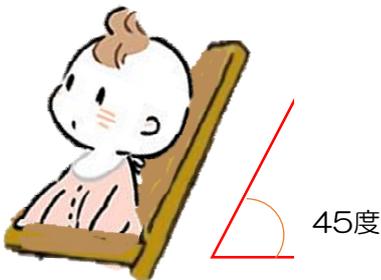
- ・消化吸収がよくなる
- ・体のバランスが安定する
- ・噛む力が強くなる
- ・あごの発達は脳の発達にもつながる



★ 食事に集中できる、正しい姿勢のポイントをご紹介します。 ★

5～6か月ごろ

- ・横向き抱っこ又はバウンサーに座らせる。
- ・体を起こす角度は45度くらい。
赤ちゃんの舌が床と平行になるようにする。
- ・赤ちゃんに食べさせる人の顔が見えるようにする。



7～8か月ごろ

- ・おすわりが安定したら、ベビーチェアや子ども用のイスを用意する。
- ・舌でつぶす時に力が入りやすいように、足裏が床やイスの補助板に着くものが良い。
- ・座った時に不安定なら、タオルを挟んで調整し、ベルトをして体を安定させる。



背もたれと背中が離れている場合は
タオル等を挟んで調整

足裏が着かない場合は
台などで調整

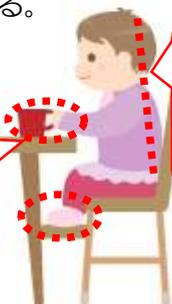


9～11か月ごろ

- ・手づかみ食べの練習も始まるので、両手が自由に動き、テーブルに手が届くようにする。
- ・前傾姿勢がとれるよう、背中にクッションやタオルを入れて調整する。
- ・歯ぐきでつぶす時に力が入りやすいよう、足裏を床や補助板につける。

食べ物に手が
届きやすい高さ

垂直より
やや前傾した姿勢が
取れるように調整
※猫背に注意



12～18か月ごろ

- ・ベビーチェアなどに座り、大人と同じテーブルで食べることで食べる意欲が高まる。
テーブルに合わせて、ベビーチェアの座面と足置きの高さを調整する。

まっすぐ座ると肘が
テーブルにつく高さ

