



しらゆり食育&栄養通信 6月

～手づかみ食べの重要性～

手づかみ食べには個人差がありますが、後期食の9か月頃が開始の目安とされています。

9か月になっていなくても食べ物に手を伸ばしたら様子を見守ってみましょう。

手づかみ食べの意味

食べ物を目でたしかめて、手指でつかんで、口まで運び、味わうといった一連の動きは、その流れにとっても大きな意味があります。



目で見ると認識

手で取る
食べ物の硬さを実感

口に運ぶ
自分の適量や手を確実に目標まで運ぶことを知る

これらを十分行うことで

自分の口にはどのくらい入るか
食べ物の硬さや柔らかさに応じてどう持つかの手加減や噛み方の調整
を学んでいきます。

こうした行動によって自分で食べることが上手になり、**食具食べの上達**につながります。

どうして手で押し込むの？

食べるための手の機能は口の機能よりも遅れて発達していきます。手づかみ食べの初期の頃は手や指が口の動きにうまく協調させられないので、食べ物がこぼれないように押し込んだり、入れ込んだりする動きがみられます。そういった場合は介助者が手を添えてちょうど良い一口量が口に入ったところでかじり取る誘導をしてあげると良いでしょう。

手づかみ食べしなくても大丈夫？

食べ物を触った時の感触が嫌だ、食べ物にあまり興味がないなどの理由が考えられます。時期がずれて1、2歳から始める場合もあります。無理やり手づかみ食べさせてもストレスが溜まるだけです。たまに手づかみ食べを取り入れつつ、食べやすい方法で食べさせてあげましょう。おやつや果物を手で持って食べるのも立派な手づかみ食べといえます。

他にもメリットたくさん

食べることへの意欲へつながる・・・自分で食べられた！という達成感や食べ物への興味、食べることへの意欲へ。

集中力を養う・・・指先が発達途中の赤ちゃんには小さいものを掴むことは難しいこと。滑ったり、握りつぶしてしまったり。掴むこと、口に運ぶことで集中力を養います。

窒息を防ぐ・・・一口量が分かるようになれば窒息を防げます。

☆手づかみ食べを十分に行うことで、自分に合った一口量や噛み方の調整を覚えていきます。「汚いから」「下手だから」と手づかみ食べをやめさせてしまうと、次のステップである食具食べの上達につながりません。テーブル、いすの下にレジャーシートやマットを敷くなど、汚れても良い環境を作り、手づかみ食べを積極的に行いましょう。月齢の目安よりもその子の発達をよく見て、焦らずプロセスをしっかり踏むことが大切です。気をつけなければいけないのは、自分で食べられるからといって一人にさせてはいけないこと。そばで見守ってしてくれる大人の存在が食のおいしさや楽しさ、子どもの安全や心の安心につながります。

