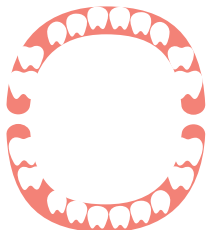




歯食べ期

2~3才頃

お口の中



- 3才頃までにすべての乳歯（20本）が生えそろう。
- あごを強調して動かし、咀嚼機能UP



体の発達

- 階段が上がるようになる。
- 片足で2~3秒立てる。
- 手で直線を引いたり、円を描いたりできる。

MEMO

ほとんどの物を噛んで食べられるようになります。
ただし大人と同じ様に硬い物が上手く噛めるようになるのは3才を過ぎてからです。
食材のかたさは子供自身がスプーンで切れる位が目安です。

食べさせ方ポイント



- 足の裏が床やいすの補助板にぴったりつくようにいすに座り、姿勢を正して食べる。
- 口をしっかりと閉じて奥歯で噛んでいるかチェックする。
※くちゃくちゃと音を立てるのは×
- 食べ物を流し込むくせにもなるのでお茶は食後に出す。
- 1才を過ぎるとスプーン、フォークを上手く使えなくても持たせて手づかみ食べと両方させてあげる。
- スプーンで多くすくってしまうので、大人がスプーンに手をそえたり、のせる量を示してあげる。
- 2才半頃には上手に片手ですくって食べられるようになる。



POINT

食べ物の好き嫌いはあってもかまいません。

お皿を変えたり、盛り付けを変えたりと食べてみようと思わせる工夫をしてあげましょう。3才頃までに多くの食品に慣れさせてあげましょう。

この時期の子供は活発で1人でしようとする気持ちが強くなります。

散らかして食べたり、少々下手な食べ方もだんだんと減少します。

あまり細かく干渉せずに食べる事の大切さ、楽しさを伝えてあげましょう。