

手づかみて



自分で食べる経験を

12～18か月頃になると手づかみ食べが盛んになります。これは子どもに「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証です。汚れる、時間がかかるなどママも大変ですが、そこは工夫して十分に手づかみ食べをさせてあげましょう。

手づかみ食べは、食べものを目で見て、手指でつかんで固さを確かめ、口まで運んで入れるという、目と手と口の協調運動です。これが練習となって、やがてスプーンやお箸などの食具が使えるようになっていきます。

かじり取って一口の量を覚えます

1歳頃には上下の前歯が生えそろう、食べものをかじり取ることができるようになる子どもが多くなります。前歯でかじり取り、食べものの固さや口に入る量を感じ、一口の量を覚えていきます。丸のみしたり、口に詰め込みすぎて、のどに詰まらせたりしないための大切なステップでもあります。

この頃は、奥歯(乳臼歯)はまだ生えていないので、歯茎ですりつぶせるバナナぐらいの固さが目安。かむ練習に適した固さに調理しましょう。

