

スプーンなどを使って



食べる練習を

手づかみ食べが上手になったら、まず、スプーンからチャレンジしてみましょう。指は小指側から発達しはじめ親指側へと進むので、スプーンの持ち方も発達とともに図のように変化します。無理せず、子どもの発達にあった持ち方で進めましょう。

【スプーンの持ち方の変化】

1歳



●手のひら握り



●指握り



●鉛筆握り

3歳

3歳は大人と同じ食事のスタート地点

3歳くらいになり奥歯が生えそろうと、食べもののすりつぶしができるようになり、咀嚼も上手になります。かむ力がまだ弱いので時間はかかりますが、よくかめば肉や生野菜などの繊維のあるものや、固めのものも食べられ、家族と同じ食事がとれるようになってきます。

また、家族や友だちと一緒に食事を通して、マナーなどの社会性を身につけはじめます。

