

《 幼児期～学童期のポイント 》

	幼 児 期 2 (2歳児)	幼 児 期 3 (3歳以上児)	学 童 期
こころと身体	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歩行の機能が一段と進み、走る、跳ぶなどの基本的運動機能が伸び、身体を自分の思うように動かせるようになる</li> <li>○指先の動きが急速に進歩</li> <li>○発声、発語の機能も急速に発達、発声はより明瞭に。語彙の増加もめざましい。</li> <li>○自分がやりたいこと、してほしいことを言葉で表現できるようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○3歳頃 運動能力やコミュニケーションの基礎的な部分は完成する</li> <li>○4歳頃 身体の動きはますます巧みになり、自分と他者の区別がはっきりとしてくる。自分と他者が異なる視点を持つ存在であることにも気づくようになり、自意識が芽生えてくる</li> <li>○5歳頃 日常生活はほぼ自立して行えるようになり、自分で考えて判断する力も育ってくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発育は幼児期に続いて大きいですが、増加量はほぼ一定している</li> <li>○低学年から10歳以降は第2次発育急進や第2次性徴のあらわれる時期である</li> <li>○身体の発達に伴い、各栄養素の必要量が多い</li> <li>○この時期の栄養は身体が一生の基礎をつくりつつ成長発育するために重要である</li> <li>○歯が乳歯から永久歯へと生え替わる</li> </ul>
人との かかわり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○他の子どもに対する関心も高まってくる～他の子どもとの間で物を仲立ちとした触れ合いや物の取り合いも激しくなる</li> <li>○食事の場面でも、他の子どもとの関わりを徐々に求めるようになる～他の子どもの近くに座り、食べものを仲立ちとしたやりとりがみられるようになる～こうした経験が他の人と一緒に食べることの喜びへと繋がっていく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○大人との関係を中心とした行動から、ひとりの独立した存在として行動しようとし、自我がよりはっきりとしてくる</li> <li>○周囲の大人や他の子どもとのかかわりを通して経験した「おいしい」という気持ちが、食べたいという気持ち、食べようとする意欲へとつながる</li> <li>○親しい人と一緒に食べることの楽しさ、なごやかなコミュニケーション、同じものを分けあって食べる経験を通して、他の人々への愛情や信頼感をもつようになる←自分自身の安定感や効力感を育てていく</li> <li>○他の人々の役に立つことをうれしいと感じ、手伝いをすることを誇らしく思うようになる</li> <li>○手伝いの経験を通して、人と人が助け合うことの大切さ、いつも調理してくれる人々への感謝、自分が感謝されることの喜びを実感する</li> </ul>	<p>* 5つの「こ食」</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>孤食…一人で食事をする</li> <li>個食…家族と一緒にあってもそれぞれが別のものを食べる</li> <li>固食…同じものばかりを食べる</li> <li>小食…食事量が少ない</li> <li>粉食…小麦などの粉を使ったパンやスパゲッティなどを主体に食べる</li> </ul> </div>
食のスキル *「食のスキル」とは食を営む為に必要な能力のこと。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分でやろうとする意欲がさらに強くなり、大人の手を借りずに自分で食べようという行動がますます顕著になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○遊びや食事などの諸活動がバランスよく組み立てられた生活を送る中で、徐々に、お腹がすくリズムが育っていく</li> <li>○家庭での食習慣が確立～食事量、食べ慣れているものの種類の個人差が大に→周囲の大人が励ましの目をもって関わることにより、慣れないものや嫌いなものにも挑戦し、さまざまな食べものを進んで食べるようになる</li> <li>○食事の準備や片付けなどに関わることができるようになる～手伝いの経験の中から、食材に興味を持ち、調理のやり方を身につけ、味や盛りつけを考えられるようになる</li> <li>○季節の食材や行事食などを通じて、旬の食材や地域の産物、食文化のもつ様々な意味に気づく</li> <li>○食材の栽培や動物の飼育にかかわることは、食べものの由来に触れ、生物のいのちの大切さを知る機会になる</li> <li>○大人からの援助を得て、正しく食具を使い、気持ちよく挨拶し、きちんとした姿勢で、楽しい話をしながら食の場に参加できるようになる</li> <li>○経験を積み重ねる中で、徐々に他の人と共に豊かな「食を営む力」が作り出される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保護者依存の食生活から自己選択による食行動へと変化する</li> <li>○規則的な3回食の習慣を見直し、間食・欠食・夜食の調整をする</li> <li>○生産～消費に至るまでの食についての知識を体験を交えて知る機会を持つ</li> <li>○1日を通して栄養バランスをとることの必要性を理解し、食事をする事ができる</li> </ul>
問 題 点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食を営む力の基礎を培う時期である</li> <li>○養う大人の言動が子どもに大きな影響を与え、人間性の豊かな感性と愛情を必要とする</li> <li>○大人自身が基本的生活を見直し、食に対する知識と技術を備える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食への意識や興味の欠如</li> <li>○欠食、偏食、少食</li> <li>○肥満</li> <li>○摂食量の個人差や偏食が出やすい時期なので、一人ひとりの心身の状態を把握し、楽しい雰囲気の中で食事が出来るようにする</li> <li>○虫歯</li> <li>○野菜嫌い、食べず嫌い</li> <li>○マナー(箸・皿の持ち方、ばっかり食べ、だらだら食べ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○心身ともに変化の著しい不安定な時期で、食行動にも問題が生じることがある</li> <li>○塾や習い事等で夕食の時間が不規則になったり、食べ過ぎになったりすることがある</li> <li>○5つの「こ食」が増えている</li> <li>○やせ志向の低年齢化による貧血、拒食などや食生活の乱れによる肥満が増えている</li> </ul>