

74. テレビに気をとられ食事のすすまない子

【問い】 私の家族は、5歳の一人息子と祖父母を含めて5人です。最近、子どもが夕食の時、テレビに気を取られて、時間がかかり、食べる量も少なくて困っております。どうしたらよいでしょうか。

【答え】 本来、食事は家族全員が食卓を囲み、だんらんしながらするものです。お子さんがテレビに気を取られて、食事に時間がかかり、しかも食事の量が少ないということですが、考えられる原因とその解決策を3つあげてみます。

1、夕食時のテレビ番組を見ておかなかったために、お子さんが、幼稚園や保育所でお友達と話が合わず、仲間はずれにされてしまう。そういう場合は、解決策として、夕食時間帯とお子さんの見たいテレビ番組の時間帯をずらしてみます。そうすれば、落ち着いた気持ちで夕食を食べることができると思います。

2、茶の間にテレビがついているということだけで、なんとなく、その方に気が取られてしまう。そういう場合は、解決策として、お子さんを夕食に専念させるために、お子さんが食べ終わるまで、テレビを消し、おともテレビを見るのを我慢します。

3、お子さんが健康であっても食事の量が少ない場合、その原因として次の3つが考えられます。①食事前のおやつとの与え過ぎ②運動量不足（遊び不足）③子供の成長過程での一時的な食欲不振（成長がゆるやかな時は、食欲が一時的に細くなる）この場合、解決策を、原因順に考えてみますと、①おやつを与える時間と量を考える②体を動かす遊びの量を多くする③食事の強要をしない…などがあげられます。

以上のことを参考にしながら、お子さんが、よい食習慣を身につけられるように、ご家族で対策を考えてみてはいかがでしょうか。