

具体的な対応がわかる 気になる子の偏食

— 発達障害児の食事指導の工夫と配慮 —

はじめに…… 3

第1章

気になる子はなぜ偏食なのか

気になる子どもに見られる偏食の特徴と指導の大原則

- 1 発達障害の傾向のある子どもの極度の偏食…… 8
- 2 偏食の原因を推測し、それに合った対応を…… 9
- 3 幼児期に偏食指導を行う重要性…… 11

気になる子どもの偏食の原因と対応

- ① 感覚に異常がある…… 12
 - ② こだわりがある…… 13
 - ③ 家庭と異なる環境に不安がある…… 14
 - ④ 食事に関する嫌な体験をした…… 15
 - ⑤ 食への意欲がない…… 16
 - ⑥ 食べる機会がなかった…… 17
 - ⑦ 体の筋力が弱い…… 18
- コラム** 偏食はいつかなおるのでしょうか？…… 19

偏食原因 発見早見表…… 20

第2章

偏食への対応の具体的方法

感覚異常が原因の場合

- 味や食感が混ざることが苦手…… 24
- 食材が混ざると食べられない…… 28
- コラム** 保護者と連携をとろう…… 31
- 食べ物の食感、におい、音が苦手…… 32
- 熱すぎ、冷たすぎに敏感…… 38

食べ物にこだわりや不安がある場合

- 形や大きさ、色にこだわりがある…… 42
- 強い思い込みがある…… 46
- 初めての食べ物に不安を感じる…… 52

食事の環境に起因するケース

- 食器が気に入らない…… 56
- 食事をする場所を不快に感じる…… 60
- コラム** 特定の場所でしか食べない子ども…… 63
- 手や口が汚れるのが嫌…… 64
- コラム** 食べこぼしが多い子どもへの対応…… 67
- 食事に自分なりのルールがある…… 68
- コラム** 周囲にルールを押し付ける子どもへの対応…… 71

過去に嫌な体験をしたケース

- 嫌な経験のせいで拒否反応が！…… 72
- コラム** 嫌な体験は長い間子どものなかに残る…… 75



もともと食への意欲がない場合

- 食べることに無関心…… 76
- コラム** 偏食が続くと栄養面が心配…… 79

食べる機会がなかったケース

- どうせ食べないのだから…… 80
- コラム** 食べることで広がる世界…… 83

筋力が弱い場合

- 食事に必要な筋力がついていない…… 84

食べるようになった
きっかけ…… 86



こんなときどうしたら…

調理や盛りつけ

- 細かく切って混ぜてもより分けてしまう…… 92
 みんなと同じ皿に盛りつけると
 食べすぎてしまう…… 93
 わずかな味の違いで食べなくなる…… 94
 ごはんに苦手な食材を混ぜたら
 ごはんまで食べなくなってしまった…… 95
 三角のおにぎりが食べられない…… 96
 食パン以外のパンをパンと認識できない…… 97
 麺類を一本ずつ食べようとする…… 98

コラム 偏食のお子さんも今では…… 99

お弁当や給食

- 給食は食べられるが
 持参した弁当は食べられない…… 100
 家庭では食べるが
 お弁当は冷たいと言って食べない…… 101
 お弁当は食べられても家では食べられない…… 102
 お弁当のおかずがいつも同じになっている…… 103
 給食をまったく食べようとしなない…… 104
 おなかが空くといらいらしてトラブルを起こす…… 105
 好きな物ばかりたくさん食べようとする…… 106
 おかわりをやめさせようとする
 パニックを起こす…… 107
 水分補給用のお茶を飲むことができない…… 108
 園で使っているコップを嫌がって
 水分をとらない…… 109
 行事の際の食事を食べることができない…… 110

コラム 子どもが好きな食べ物、嫌いな食べ物…… 111

食事中的ふるまい

- 不器用さがあり手づかみで食べようとする…… 112
 苦手な物を落としたりこぼしたりしてしまう…… 113
 左手を使わずに食べている…… 114
 口の中いっぱい食べ物を入れ
 かまずに丸のみしてしまう…… 115
 おなかがいっぱいになっても
 食べ続けてしまう…… 116
 食事中に食べることに飽きて
 ぼーっとしてしまう…… 117
 食べ終わると立ち歩いて出て行ってしまう…… 118
 食事中に気になることがあると
 席を立ってしまう…… 119
 給食の途中で立ち歩き
 気がすんだら席に戻ることを繰り返す…… 120

コラム 「あと一口…」守っていますか?…… 121

外食その他

- 外食ができないので
 遠出や旅行ができない…… 122
 レストランのざわざわした雰囲気が苦手…… 123
 同じチェーン店なのに
 入るのを嫌がる店舗がある…… 124
 行事でファーストフード店を利用する際、
 参加を見合わせるべき?…… 125
 サプリメントは使ってもよいか…… 126
 口に入れば食べる場合に
 口に入れてしまっていないのか…… 127