食事の困りごとへの対応について

偏食とは…感覚過敏や口腔機能、食事に対する不安など、さまざまなことが要因となり特定の物しか食べることができない状態。

【原因】

感覚の過敏
（食感、見た目など）

口の機能
（咀嚼、飲み込みなど）

栄養状態
（おなかがいっぱい）

注意とポイント

- ●強制しない。
- ●少しでも食べられたら大げさにほめる。
- ●楽しい雰囲気で食事をとる。
- ●食べなくてもまわりと同じように盛りつける。
- ●盛りつける量は少量から。
- ●おなかをすかせる。
- ●スモールステップで時間をかけながら進めていく。

★スモールステップとは★

『目標を細かく分けて、簡単な内容から少しずつ達成していくこと』

（例：苦手な食べ物がある場合）

①食卓に並んでいるのを見る
②家族や友達が食べているのを見る
③関心がでてくる
④興味がわく
⑤さわってみる
⑥匂いを嗅いでみる
⑦ペロッとなめて味見をしてみる
⑧一口食べてみる
⑨お皿に盛りつけて食べる

※①から⑨までを時間をかけて少しずつすすめていきます。

＜その他＞

活動に見通しが持てると、落ち着いて行うことができる。

活動の流れの表示

タイムタイマー

給食おかわり要求カード