



カミカミ しない子の解決方法

こんな
食材が
おすすめ！



*干しいも、ナッツ、ドライフルーツをあげるとよく噛んで食べる。

*お焼きやスティック野菜をあげると、喜んで噛んで食べてくれる。

*バナナをそのまま持たせると、一口ずつ前歯で噛んで食べてくれるようになった。

*りんごを小さく切ってあげると、前歯で上手に食べてくれる。

*パンを小さくしておく、手づかみでしっかり噛んで食べるように！

*煮干し、昆布、するめなどをおやつで与えて練習する。低カロリーで栄養もある◎

*小さく肉など細かく切ると、手づかみで食べてくれる！

*固めのおせんべいをあげると、普通に食べてくれる。

*手でパクパクさせながら、「よく噛むよ～」と声かけしていると、意識して噛んでくれている。

*おやつを抜いておなかをすかせると、まだちゃんと食べている。

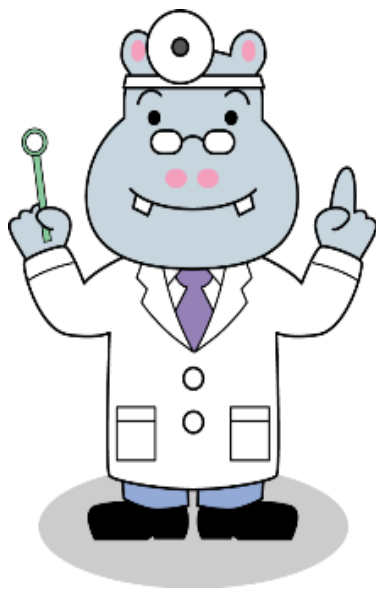
この方法も
おすすめ！



*お兄ちゃん達に「カミカミ食べておいしいよ～」って見せてあげてもらおうようにしたら、楽しそうにまねして食べてくれた！



どうして噛んで食べるとういのか？



① 消化がよい

噛み砕くことで食べ物が細くなり、消化吸収されやすくなります。

② 脳に刺激がいく

歯でかむ刺激が脳に伝わり、脳が活性化されると言われています。

③ むし歯になりにくい

噛むことで唾液の分泌が促進され、唾液が歯を再石灰化します。

④ 素材の味がよく分かる

丸飲みだと素材の味を感じる間がありません。よく噛むことで食感、風味などの違いが分かる情緒豊かな子になります。