

食事の姿勢のポイント



お子さんの食事の姿勢をチェックしてみましょう！

- 腰が安定せず、前傾姿勢がとれていない
⇒ポイント①orだっこで離乳食へ
- テーブルの上にひじが乗っていない
⇒ポイント②へ
- 足が安定せず、ブラブラしている
⇒ポイント③へ

〈よくない姿勢〉



おしりがずれて上半身が後ろに傾いています。

離乳食期 「少し前傾」で「ぐらつかない」がポイントです

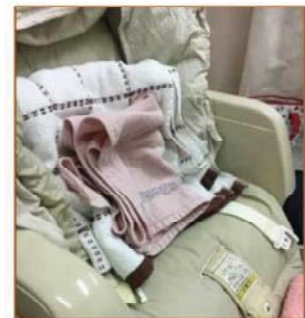
ポイント①
タオルで腰や背中を安定させる



腰…タオルを腰周りに当てて安定させる。
ぐらつかなくなったら外す。
背中…背もたれとの間にタオルをはさみや前傾姿勢にする。



ポイント②
座面の高さをタオルや座布団で調整する



座面は広すぎないように。テーブルが胸の下あたりにあるとひじがテーブルに乗り、上手に前傾姿勢がとれます。

ポイント③
足の裏が足板や床に届くようにする

足が床や足板に届かない場合は、タオルや簡易な台などで高さを調整します。



だっこで離乳食

腰が安定しない赤ちゃんは、大人が抱いてあげて離乳食を食べさせてあげると姿勢が安定するので食べやすいです。

裏面に続く