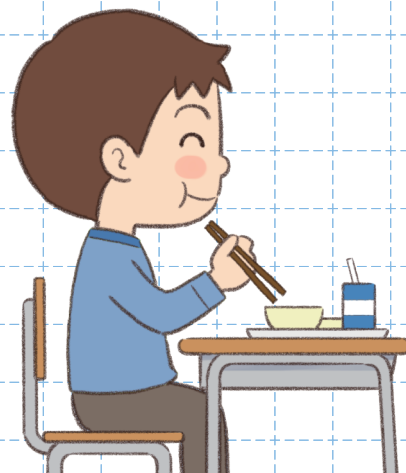


残食の多さだけでは判断できない理由とは

あまり食べてなくても元気な子も

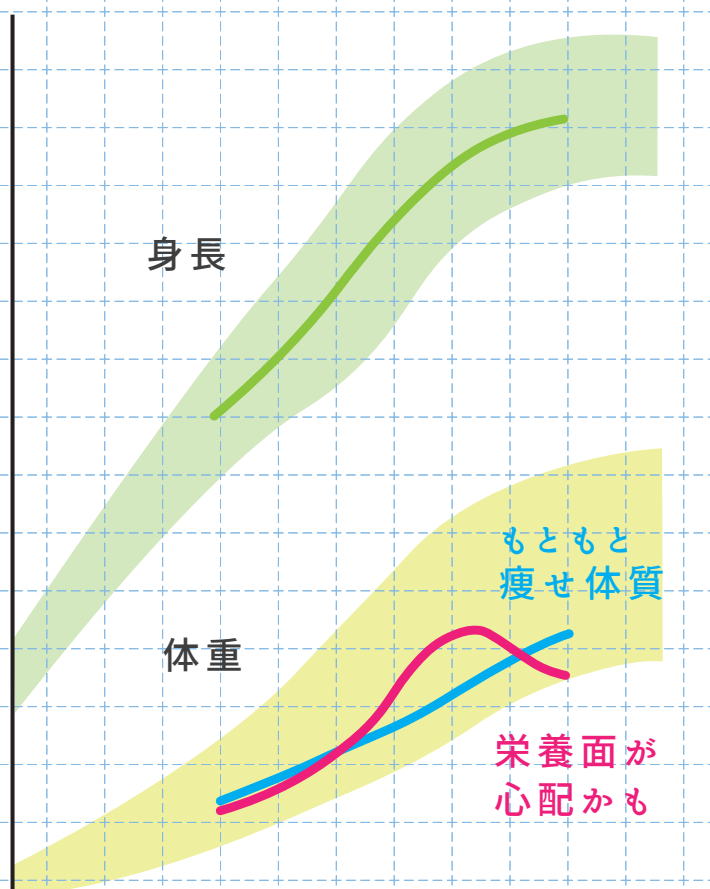
小食・偏食などで給食をあまり食べない子に対して、栄養面が心配になる場合も多いと思います。注意したいのは、残食の多さだけで「栄養不足」と判断し、たくさん食べることにプレッシャーをかけ過ぎてしまうことです。家庭等での食事を含めると十分に栄養摂取ができていないかもしれないですし、栄養の摂取状況は人それぞれ違います。同じくらいの年齢の子に比べてあまり食べなくても、毎日元気に過ごせる子がいることも知っておきましょう。



何を基準に判断したらいい？

成長曲線の推移

『日本人の食事摂取基準(2020年版)』(厚生労働省)を参考にすると、子どものエネルギーの過不足については「成長曲線の推移」を用いて評価することが推奨されています。具体的には、成長曲線のカーブに沿って、緩やかに身長・体重の伸びが見られたら問題はありません。苦手な食べ物に対しては、匂いをかぐだけでも大切な1つのステップです。無理はさせず食べるのが楽しいという土台を大切に、少しずつ食を広げていきましょう。



※上の図は、あくまでイメージです。

