

～「たくさん食べると胃が大きくなる」は迷信です！～



何のための食事指導？

スポーツをする子に対して適切な食事の指導は大切です。一方で、指導している子どもたちに食事指導の意図をちゃんと伝えていますか？食事指導内容は一人ひとりの食べられる量や嗜好、成長段階に見合った内容となっていますか？時として、競技成績の向上が第一目的となり、成長過程であることが見落とされ、見合わない量の運動量や食事指導により、苦しみ悩む子どもたちからの声を聞くことがあります。

こんな指導法には要注意！

- 集団での指導において食べる量を一律にノルマ化してしまう
- 「たくさん食べると胃が大きくなる！」等の間違った知識
- 白米だけ過剰に食べさせる等の偏った指導
- 「食べられた / 食べられない」で懲罰などがある
- 食べきるまで居残りや監視などプレッシャーを与える…etc

監修：公認スポーツ栄養士 坂口望

心がけておきたいこと

食べられる量には個人差があります。周りの子と比べてあまり食べていなくても①身長と体重が順調に増えている②慢性的な怪我や不調はない③心理的な落ち込みがないという場合は十分だと考えても問題ありません。「たくさん食べることを」を迫ることで、それがプレッシャーとなり、食欲不振に陥ることもあります。競技成績の向上のためにたくさん食べることを指導しても、それによって心が壊れてしまえば元も子もありません。周りと比べるのではなく、その子に応じた指導を心掛けましょう。

詳しい解説記事はこちら！

