

幼児の食に関する意識と行動について

群馬女子短大 笠原賀子

【目的】 演者は、既報において幼児の栄養知識と母親の関わりを明らかにしたが、本報では、とくに、幼児の食に関する意識と行動に着目し、母親の食に対するそれを背景要因として解析するとともに、幼児の体位との関係についても考察を行ったので報告する。

【方法】 ①時期：1992年12月 ②対象：某女子短大付属幼稚園園児年長組36名（♂18名、♀18名）およびその母親 ③方法：幼児は直接インタビュー、母親はアンケート方式

【結果】 ①食の目的：幼児の約3割は「お腹がすくから（生理的欲求）」、母親は「健康保持」「生命の維持」「エネルギー源」という理由が多い。 ②望ましい食事の内容：美味しい食事の具体例として、幼児は「カレーライス」、「白飯」や「混ぜご飯（生卵、しらす干し、ふりかけなど）」をあげ、体に良い食物は「野菜（幼児の嫌いな食品の場合もある）」であり、悪い食物は「菓子」や「ジュース」であるとしている。一方、母親は「栄養のバランス」と「家族団らん」をあげている。 ③空腹のとらえ方：母子ともに「体を動かした後」と「習慣（食事の時間）」、母親は、それ以外に「美味しそうな食べ物を見たり、においがすると（T.V.や雑誌を含む）」という理由をあげている。 ④幼児の体位：約1割の幼児が肥満、2割が痩せ、残り7割が正常である。 ⑤④と食行動の関連：肥満群は、体を動かさない場合にもよく食べる傾向にある（ $p < 0.005$ ）。 ⑥生活の留意点：母親の8割は「生活のリズム」をあげている。 【まとめ】 幼児期においては、基本的な欲求としての「食」を見直し、正しい栄養知識を習得するとともに、エネルギーの出納バランスを促すような「生活のリズム」を確立することが重要であることを示唆した。