

# あなたの周りにこのような子どもはいませんか？

## ～食べ物好き嫌いが激しい子 その①～

Aちゃんは苦手な食べ物が多く、食べられるものは決まったものだけ。特に緑色のものは苦手で、大好きなものの上に緑色のものがのっていたり、おかずの中に緑色のものを見つけると好きなものも食べられなくなり、机からわざと落としたり、ごみ箱に捨てて新しいものを要求したり、自分の要求が通るまで泣き続けたりします。自分の思いがやっと通ると「ほっと」した笑顔になり食べることができます。家庭でも外食でも緑色のものは一切口にせず、好きなものばかり食べているそうです。せっかく作っても緑色のものが入っていることで、全く食べてくれないのは残念ですよ。



ここでこの子の気持ちになって考えてみましょう。

色やにおい、大きさ、硬さ、舌触りなど苦手な理由は何でしょう。食べられる人にとっては何てことないのに、苦手な人にとってはどうしても食べられないなど、**苦手な感覚が人より強い場合**もあります。お子さんの場合は自分の状況がうまく説明できないこともあるので、単なるワガママと思われがちですが、今一度客観的に考えてみると「おやっ？」と見えてくることもあるかもしれません。

どんな関わり方が良いでしょう。

- ① 無理強い禁物です。まず苦手な理由を探してみましょう。
- ② 調理の工夫で解決できそうなら、味付けを変えてみたり、混ぜ込んだり、見た目を変えてみたりするのもひとつです。
- ③ 一緒に料理することも、関心が湧いて食べられるきっかけになります。
- ④ 野菜などであれば、野菜を育てるところから関心を持たせることもひとつです。