

あなたの周りにこのような子どもはいませんか？

～食べ物の好き嫌いが激しい子 その②～

Bちゃんは苦手なものが多く、白いご飯やふりかけをかけたご飯、具のないうどん、具のない汁物、ハンバーグや唐揚げ、ミートボールなど決まったものしか食べません。初めはいろいろと作っていたお母さんもBちゃんが食べないので、次第に作らなくなりました。また母にも偏食があり自分の苦手なものは一切食卓に出ないそうです。

ここでこの子の気持ちになって考えてみましょう。

食べ物に対して好き嫌いがあるのは、子どもでも大人でもあることです。

偏食になりやすい理由として味、におい、食感、見た目などが関係していることもあります。どんなに偏食があっても、成長とともに少しずつ改善していくものです。まずは何故嫌いなのか理由を探ってみましょう。

どんな関わり方が良いでしょう。

①切り方や、硬さ、味付けや見た目など料理の工夫をしてみましょう。

白いご飯しか食べないからと苦手なものを好きなものに混ぜ込んで食べさせようとする対応は、かえってマイナスイメージを与えたりすることもあります。

無理に食べさせようとするのではなく、形を星やハートにしてみるなど変えてみて、楽しく食べられる工夫をしてみましょう。

② クッキングを親子で楽しんでみよう

自分で作った料理は格別！！

自分で切ったり、混ぜたり、楽しみながら食べ物への関心を増やしてみましょう。

③ 野菜を育ててみる

畑やプランターでトマトやピーマンなど育ててみよう！

種まきから収穫までを実際に体験し、植物の成長と共に食べ物への関心を高めよう。

④ 食への興味を持たせる

本や紙芝居など用いて食への興味を持たせよう。



