

食育だより

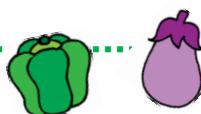


どうしたら食べてくれる？子どもの好き嫌いについて

子どもの成長にとってかせない食事。でも、好き嫌いをして食べてくれず、悲しくなったり、栄養が足りているか不安になることもありますよね。そんな子どもの好き嫌いについて、ポイントをお伝えしていきたいと思います。



「野菜を食べてくれない」



子どもは大人に比べ苦味や酸味に敏感なため、野菜を苦手と感じたり、見た目では食べないことがあります。それでも、大好きな保護者の方が美味しそうに食べていると「これは美味しいものなのかな？」と思って、食べてみようかなという気持ちになるかもしれません。一緒に食べる経験を繰り返して、子どもの嗜好を育てていきましょう。

「嫌いなものもがんばって食べさせたほうがいい？」

「食べたくない！」と子どもに言われると、悲しくなったり、食べなさい！と怒りたくなってしまうかもしれません。でも、嫌だと思っている子どもの気持ちを動かすことは大変です。子どもは成長する中で、味覚が変化して好きなものや嫌いなものが変わったり、嫌だと思っていたものを受け入れられるようになることがあります。嫌がるものは無理に食べさせず、好きな食べ物を増やしていきましょう。



「子どもの好きを増やす工夫」



食事の雰囲気や少し変えて楽しんでみませんか。お弁当箱に詰める、お皿の下にペーパーを敷いてパーティーらしさをだす、野菜を花形にするなど少し工夫すると特別な気分で食べられます。

また、その食べ物に親しみをもつきっかけを作ることも大切です。家庭で野菜を育ててみたり、買い物に行って一緒に食材を選んだり、料理を一緒に作ったりといった経験は子どもの「好き」を引き出す手助けをしてくれます。



毎日の食事を用意するのは大変なことですよ。無理のない範囲で工夫をしながら、大人が子どもと一緒に食事の時間を楽しめることを大切にしてください。