

## 子どもの食べず嫌い

1歳前後の頃は、口当たりが良ければ野菜や肉など何でも食べる傾向があります。

1歳を過ぎると、味覚が発達し自己主張が強くなる為に今まで食べていた物を嫌がる事があります。



### 考えられる要因

#### ◆初めて食べた時の印象

初めて食べた物が美味しくなくて食べたくなくなってしまう。

苦い、辛い、酸っぱいは味覚の防衛本能が働き、更に連鎖反応で『緑の物は苦い』等、他の食べ物に警戒心を抱いてしまう。

#### ◆環境がもたらす場合

親が苦手で見ている、または食事に出さなかった。

離乳食の頃に色々な物を食べてなかった。

#### ◆医学的な場合

アレルギーや体調不良、味覚に対して過敏な体質等、子ども自身に受け入れられない。

#### ◆心理的な場合

人間には『視覚の優位性』という現象があり味覚や嗅覚より視覚の方が大きな要因となる。→見た目も大事！

他の人からの影響：「美味しくない」等と話すのを聞いて嫌いになることがある。→周りの人が「美味しい」と言って食べる姿を見せるのも大事！

### 対応策

#### ・1歳前後

最初は食べなくても、食材の大きさ硬さや調理法、味付けを変えることで食べる傾向にある。

#### ・1歳過ぎ

味覚が発達し、自己主張が強くなり、初めてみるものや以前食べて嫌なイメージが残っているものは食べない等、好き嫌いが出てくる。まだ歯が生え揃わず咀嚼レベルの個人差も大きく食材の性状を変えることで食べたりします。食材に慣れるまでは、一部の食材を混ぜて分からないようにし（おにぎりやサンドイッチ、ハンバーグ、お好み焼き、お焼き等）、残りは形を残しておく。1口でも苦手なものを食べれた時におおいに褒めることで克服できたりするので無理強いせず、少量を何度も出し続けましょう。

#### ・2～3歳

自立心が芽生える頃。無理に食べさせようとすると逆に意地を張って嫌がることもある。お友達と一緒に食べる機会を作ったり、外食して雰囲気変える。家族やお友達が美味しそうに食べているのを見て食べてみようとしませう。野菜を洗う、ちぎる、盛り付ける等お手伝いをすることで食材に興味を持ち食べる意欲につながる。型で星形やハート形にくり抜いて見た目を華やかにする。トマトソース、あんかけ、ミルク系ソース、カレー味、マヨネーズ味等の子どもの好きな味付けにする。一口でも苦手なものを食べた時は褒め無理強いしない。

## 嫌いな食品の代用品例

どうしても食べれないことで栄養素の偏りが気になる時は、食品の代用で対応も可能です。

- \*肉→魚、卵、豆腐：タンパク質が含まれている。
- \*青魚や白身魚→肉、卵、豆腐：タンパク質が含まれている。
- \*卵→肉、魚、豆腐：タンパク質が含まれている。
- \*ピーマンやブロッコリー→イチゴ、キウイ、オレンジ、メロン：ビタミンCが含まれている。
- \*ニンジン→ほうれん草、小松菜、ニラ、かぼちゃ、スイカ、びわ、メロン：ビタミンAが含まれている。
- \*トマト→バナナ、キウイ、柿、パイナップル、グレープフルーツ、なし：カリウムが含まれている。
- \*牛乳→小魚、チーズ、ヨーグルト：カルシウムが含まれている。



## 心掛きたいこと

### ●おやつとの与え方には注意

おやつは、3食の食事を補うための『補食』と考え。（ヨーグルトや小さなおにぎり、サンドイッチにする）食べ過ぎてしまってお腹が減っていないと、なかなか食べない・・・ということもあります。

### ●食事にあまり叱らないようにしましょう。

毎回叱られていると、せっかくの美味しい食事がまずく感じられます。消化にも良くありません。楽しい雰囲気にし、少しでも食べたことを褒めてあげましょう。

### ●子どもと一緒に食卓を囲み「美味しいね」「サクサクするね」等、会話をしながら楽しく食事をしましょう。

### ●だらだら食べをしない。

食事に少し工夫を加えたり、一緒に食べながら食事の楽しさや大切さを伝える事で食への意欲を育てていきたいです。

