

おやつ・
ジュースばかり…

野菜を
ほとんど食べない…

こんな時どうする？

食べ物の好き嫌が多い

困ることはありませんか？
そんな時、どのように対応したらよいでしょうか。

子供が好き嫌いする理由^{おぼ}

- ✓ 食べたことがないから、食べるのが不安。
- ✓ 前に食べたときに、(味や感触が)嫌だった。
- ✓ あまりお腹がすいていない。

見た目で口にすることができないお子さんや一度食べたことがあっても、形や色が違うと不安に感じるお子さんもいます。

無理強いとは逆効果！



無理やり食べさせようとする、さらにその食品や食事自体を嫌ってしまうことがあります。

誰にでも好き嫌いがあるので、偏食すべてを問題にする必要はありません。大事なことは、家族と食事をしながら、おしゃべりをしたり、食事そのものをともに楽しむことです。「楽しむ食事」を大切にお子さんに関わっていきましょう。

3食の生活リズム・パターンを決めることで食欲アップ！

まずは「早寝、早起き、朝ごはん」で生活、食事のリズムを作りましょう。たくさん体を使って遊ぶことで、お腹が空きます。空腹が一番のごちそうです。



苦手なものも少量から！食べきれたという達成感を大切に！

「手をつけた・口にしたら・なめた」タイミングで誉めてあげましょう。盛り付けのときには、本人が食べられる量にしましょう。褒められるという子どもにとって心地良い経験を繰り返すことで、食事の楽しさ、美味しさを共有できるようになります。



食べられないものも、自然に盛り付けましょう。

野菜が嫌いということは、子どもにとってはごく普通のことです。多くの野菜は苦みを含んでいます。拒否しがちな味ですが、食べる経験を少しずつ積み重ねるうちに、徐々に食べられるようになっていきます。



「もっと具体的に知りたい」「色々試してみたけれど悩む」などありましたら、栄養士、保健師にご相談ください。

江別市保健センター ☎(011)385-5252

• 見た目の工夫や調理の工夫をすることで、苦手な感触や味が改善することができます •



食べにくい を 食べやすく しよう!!

食べにくい理由	例えばこんな食材	こうすると食べやすい!
食感が苦手	野菜料理全般	片栗粉でとろみをつける 生野菜などはヨーグルト やマヨネーズで和える
うすくてペラペラ している	 レタス  わかめ	細かく刻んだり、加熱して やわらかくする
口の中でごろごろ する	 生野菜  果物	加熱調理する、すりおろす 生野菜などはハムやチーズ で巻く
繊維が固い	 キャベツ  きのこと	加熱してやわらかくする 小さく切る
皮が口に残る	 豆類  トマト	皮までやわらかく煮る 皮を取り除く
固すぎる	 かたまり肉  えび  いか	小さく切る かくし包丁を入れる
口の中でまとまり にくい	 ブロッコリー  挽肉	他の食材と混ぜてまとめる ハンバーグ状に成形する
口の中でパサパサ する	 パン  ゆで卵  いも類	水分を含ませる 他の食材と混ぜて使う
見た目が大きい	 食パン  焼き魚	小さく切る 細かくほぐす
弾力がある	 こんにゃく  かまぼこ  貝類	小さく切る かくし包丁を入れる ※無理に食べさせなくても良い

献

立でいろいろな色の食品を使うことで栄養バランスも整います!

- 赤** トマト、小豆、赤身の肉、イチゴ、赤ピーマン
- 黄** カボチャ、サツマイモ、卵、とうもろこし、チーズ、みかん
- 緑** キャベツ、キュウリ、ブロッコリー、メロン、ほうれん草
- 黒** のり、ひじき、黒ごま
- 白** ご飯、白身の魚、牛乳、豆腐、かぶ

