

『食事の好き嫌いにどう関わる？』

「好き・嫌い・偏食」は単純に子どものわがままではなく、子どもは成長の中で味覚や感覚が変化したり、自分の意思を主張したりしたい時や気分ですら「好き嫌い」をしてしまうことがあります。

また口腔内の感じ方は個々で違うため、苦みや酸味、香りに対して他の人より敏感であったり、噛むことや飲み込むことが苦手だったり感覚の問題に起因することもあります。



好き嫌いの対処法



①無理に食べさせない

無理に食べさせようとしても、子どもは頑固に口を閉じてしまいます。食べないことに対して叱りつけたり、お菓子で釣ろうとしたりすることはやめましょう。

②残すことを前提に食卓に出す

好き嫌いを克服するための経験として、苦手なものを食卓に出しましょう。その際に「残すだろうな」「残してもいいよ」という気持ちで、気軽に出してみましょう。

③子どもと同じものを一緒に食べる

子育ての時期だけは基本的に親子で同じものを食べましょう。できるだけ家族全員で食卓を囲んで一緒に食事をしましょう。

④大人がおいしそうに食べる

食事の時間はテレビを消して会話をしながら食べるようにしましょう。大人が何でもおいしそうに食べている姿を子どもに見せることも大切です。

⑤言葉かけは一言

「好き嫌いがあるのは当然」「残してもいい」と思っている、何も言わず放置しては学習になりません。口うるさくしつこくすすめるのは逆効果です。「おいしいよ」「少し食べてみる？」など“一言”の言葉かけを工夫しましょう。

⑥食べられる工夫をする

野菜を細かく刻んでわからないように工夫するのもいいですが、子どもが知らず知らずに食べているので好き嫌いの克服にはあまり結びつかないかもしれません。味付けや切り方など見た目を変えて「食べてみようかな？」と思えるような工夫が望ましいです。



毎回工夫するのも大変です。できるものから1つでも実践してみてください。成長とともに、苦手だったものが食べられるようになることを楽しみに、ぜひ家族で楽しい食卓にしてくださいね。

