

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

偏食を改善するにはどうすればよいですか？

子供の食事
なぜなぜ

好きなものばかり与えることを避け、徐々に食品の種類を増やすことが大切です。子どもの状態に合わせて学齢期ころまでに改善することを目指すとよいでしょう。

偏食にも色々なパターンがあります。例えば、野菜を一切食べない、決まった色のものしか食べない、などさまざまなパターンがあります。子どもの性格にもよりますが、少しでも食べ物を口に入れたらオーバーにほめてあげると頑張るお子さんもいますが無理強いはいしなないほうがよいでしょう。

また、家庭では食べなくても集団生活の場では食べる事もあります。学齢期になると偏食が固着すると言われていきますので、できるだけこの年齢までに改善の対策を取るようこころがけましょう。

反対に、大騒ぎしてパニックを起こした時に、すぐに好きなものを与えてしまう行動を続けると子どもは、嫌いなものが出るたびに騒いでその場をしのぐという悪循環にもなりかねません。ケースバイケースですが、食べるのを嫌がったものでもしばらくしてから出すと食べる場合もあります。

この他に、「嫌いな食べ物の量を減らす」、「好きなものと交互に食べる条件付けをして少しずつ慣らしていく」、「子どもの苦手な野菜を家庭菜園して、一緒に料理してみる」「同年代の友達と一緒に食べる機会をもつ」「調理を一緒に行う」などの対応もあります

引用文献：日本歯科医学会 子どもの食の問題に関するよくある質問と回答

今月の簡単
もう1品

お鍋一つで、ラタトゥイユ

材料(作りやすい量)

玉ねぎ	1個
にんじん	小1本
赤パプリカ	1/2個
ジャガイモ	中2個
ズッキーニ	1本
ホールトマト缶	1缶
ニンニク	1片
サラダ油	大さじ3
粒胡椒(ないときは胡椒)	8粒
コンソメ	2個
塩	少々
月桂樹の葉	2枚

作り方

- 1) 玉ねぎは、くし切り、にんじん、ジャガイモ、ズッキーニ、は乱切りにする赤パプリカは食べやすい大きさに切る。
- 2) 大きめの鍋に、中火でつぶしたニンニクをサラダ油で炒め香りを出す。
- 3) 2)の鍋の中に切った材料を入れ、中火で炒める。
- 4) 玉ねぎが透明になったら、弱火にし、ホールトマト缶、コンソメ、月桂樹の葉、粒胡椒を入れて、鍋の中でトマトをつぶす。
- 5) 野菜が柔らかくなるまで、弱火で煮込む。野菜から水分が出るので、水は入れない。(30分くらい煮込む)
- 6) 粒胡椒を入れなければ、こしょうを入れ、塩で味を調える。(コンソメに食塩が入っているので入れなくてもOK) 出来上がり。

