

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

食わず嫌いがあり、食のバリエーションが広がらない。どうすればいい？

子供の食事
なぜなぜ

初めて見る食品は誰でも警戒心をもつものです。嫌がるからといって食卓からすぐに引っ込めるのではなく、視覚や、嗅覚を通して徐々にその食材に慣れるようにしてみましょう。

人間には初めて見る食べ物に対しては、まず恐怖心をもち、警戒する行動様式が備わっています。これを「新奇性恐怖」といいます。子どもも新しい食べ物を食べる時に恐怖心から“食わず嫌い”になることがあります。視覚や、嗅覚を通してその食材になれていくことも必要です。その時、一緒に食卓を囲む人が「ああ、おいしい」と食べ物に向き合うことで恐怖心が薄らぎ、自分も食べてみたくなるかもしれません。

特に、それが親や家族など親しい人ならなおさら、安心して食べることができます。徐々に慣れるようにしていきましょう。

子どもが自分の経験したことを保護者に話すことができるようになる頃は、食事における好きな食べ物、嫌いな食べ物がはっきりしてくる時期でもあり、これは年齢によって移り変わっていくことも知られています。嫌いな食べ物を食べさせることに固執せず、家族と一緒にそれぞれの食べ物の美味しさを話しながら楽しく食事することが大切となります。

食のバリエーションが広がらない時期が長く続くお子さんもいますが、慌てずに食べられるものから量を増やして徐々にレパートリーを増やしていくと良いと思います。

彩りや、調味料を変えるだけでも興味が出てくることもあります。器を変えてみたり食事の場所やお友達と一緒に食べてみたりする事によって食への興味が出てくることもあります。

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

電子レンジで クッキー

オートミールクッキー



材料(20～25枚分)

オートミール	50g
ピーナツバター	100g
砂糖	30g
卵	1個

作り方

- ① 卵をボールに割りほぐし、砂糖を入れよく混ぜる。
- ② ①のボールにピーナツバターを入れ混ぜ合わせ、混ぜたら、オートミールを入れて混ぜる。
- ③ 平らな皿に、②のクッキーの素を1つが大きさ1の量で並べる。
- ④ 電子レンジ 500wで2分～3分加熱。
- ⑤ 冷めたら出来上がり