



好き・嫌い 突破術

こどもが食べられなくなることは様々な背景があります。

食べていないという姿だけで判断するのではなく、その理由に目を向けてみると好き嫌いを解決する第一歩になるかもしれません。

原因1 口腔機能の問題

口腔機能の発達に遅れがあると、噛む・飲み込む・舌を動かすといった一連の動きがうまくいかず食べにくさにつながることがあります。その結果、やわらかく飲み込みやすいものばかりを好んで食べる姿が見られることがあります。食べ方や口の動きに着目して、無理のない状態やかたさから始め、少しずつステップアップしてみましょう。



原因2 食事内容の問題

子どもに必要なエネルギーは、活動量や筋肉量によっても個人差があります。炭水化物・お菓子など少量で高カロリーな食品を食べすぎることによって、エネルギーは足りても栄養バランスが偏りやすくなります。また、噛む経験が少なくなり、噛む力の育ちにも影響します。食事の量だけではなく、内容も見直してみましょう。

原因3 感覚的な問題

感覚の感性により、食べ物の食感やにおい、味などを苦手とすることがあります。また、見た目の変化に敏感で、色や形が変わると受け入れにくくなることもあります。感覚の違いにも寄り添ってみましょう。



原因4 発達の問題

発達の段階によっては、「野菜には栄養があるんだよ」などの言葉かけが伝わりにくかったり食材の形や状態が変わると同じものと認識できなかったりすることがあります。また、食べ物の味や食感がイメージしづらく、不安から食べにくさにつながっている可能性も考えられます。発達段階や理解の仕方に合わせて、伝え方や提供の方法を工夫してみましょう。

「食べられた！」をほめよう！！

こどもたちが苦手な食べ物に挑戦した時は、一口でも食べられたらしっかりほめましょう。量の多さや完食だけを目指にせず、すこしずつ慣れる体験を大切にしましょう。小さな成功体験を重ねることで自信や意欲が育ち食べられる食品も少しずつ増えていきます。日々の、「できたね！」の声掛けで、子どもたちが自分のペースで少しずつ苦手を克服できるように見守っていきましょう。

