

こどもの好き嫌いを克服する工夫

🌸 講師 管理栄養士 尾山

離乳食の時にはよく食べた食材でも、成長とともに苦手になって一切口をつけなくなってしまうことはありませんか？
子どもが苦手な物に限って、親としては栄養があるからどんどん食べて欲しい物だったりします。



そもそも好き嫌いはなぜ起こるのかというと……

食の五原味である塩味(ナトリウムなど)、甘味(糖分・エネルギー)、うま味(たんぱく質)の三つはもともと人間が本能的に好むようにできているけれど、酸味、苦味というのは嫌う傾向にあるからだそうです。

特に苦味は子どもが嫌う可能性が高いですよ。



では好き嫌いなくなんでも食べる子にするにはどうすればいいのでしょうか？

重要なのは嫌いな食べ物をやみくもに無理矢理食べさせるのではなく、楽しく食べられるように導いてあげることです。



無理じいして「食べること」自体が嫌いになってしまうよりはいいかと、つついよく食べてくれる物ばかりをお皿に出してしまいがちですが、嫌いな物、一切口をつけないと思われる物でもとりあえずは子どものお皿にのせておく方がいいです。「食べない」と思い込んでお皿にのせずにいたら、食べるようになるタイミングを失ってしまいます。

飾り切りや型ぬきなどで苦手な物をかわいらしく演出するのも有効です。楽しい雰囲気をしていると、つつい手を伸ばしたくなるのが子ども心なのです。

家庭菜園で一緒に野菜を育て観察→収穫をすると食べるきっかけになるとも言われています。自分で水やりをして見守って育てた野菜なら進んで食べてみたくなるのではないのでしょうか。