

偏食

ヒント!



同じものしか食べようとしません。



嫌いなものが多いので、きちんと栄養が摂れているか心配です。



好き嫌いが多いと心配ですね。
どうしたら食べてくれるのかしら？毎日のメニューに頭を悩ませてしまいますね。

偏食とのつきあい方

離乳食の時は何でも食べていた子もなぜか嫌がる食材が出てきます。でもそれは自分で選ぶ力がついてきたという成長の証。見慣れることで徐々に食べられるようになっていきます。

親は主食やおかず、野菜をそろえた食事を用意しましょう。その中で、こどもに何をどのくらい食べるのか選ばせてあげましょう。

1食単位では食べられなかったときも、一日の中で補えるような組み合わせとし、2～3日に平均で食べられていれば大丈夫です。

親子ともにストレスにならないよう工夫し、食卓は楽しく過ごす場所となるようにしましょう。



★家族や友達がおいしく食べている姿を見ることで、「食べてみようかな？」という気持ちが芽生えることもあるので、そういう機会を作ることもいいですね。

★細かく刻んで食材が目立たないようにしたり、煮込んで柔らかくしたり、味をしみこませたりすることで、苦手な食材でも食べやすくなることもあります。

★少しでも食べられたらほめてあげましょう。

★食べ物の好き嫌いは大人にもあります。食べないからといって無理強いすることなく、ゆったりとした気持ちで見守りましょう。

★調理前の野菜(食材)を見せたり触らせてみたり、食材が出てくる絵本と一緒に楽しむことは、食べることに興味を持たせるのに効果的です。

★たくさん体を動かして、食事時におなかがすいているようにしましょう。



ご相談のある方はお電話ください
港南福祉保健センター こども家庭支援課 こども家庭相談
847-8439 (月～金 祝日・年末年始を除く 8:45～17:00)