

7月の食育ワンポイント

なぜ？ 子どもの好き嫌い

人間が「好き」「嫌い」と感じる理由には、大きく分けて2つの要因が考えられます。

① 本能的に受け付けない

人間は見た目や食感によって、本能的に判断するため、抵抗感を持つことがあります。

食べ物を口に入れたときに感じる味覚の甘味、塩味、うま味は、体に必要だという本能が働き、苦味や酸味からは、腐敗したもの、毒のあるものを感じる本能が働きます。加えて、子どもの味覚は大人の2倍以上敏感といわれます。

② 環境的要因で受け付けないことも

生まれてからの食生活などで、いやなことがあったという経験で、苦手意識を抱いてしまい、食材に苦手意識を持つてしまうことがあります。

子どもの好き嫌いを直すポイント

- ① 味付けや大きさを変える
- ② 絵本に頼ってみる
- ③ 一口でも食べられたら褒める
- ④ 無理に食べさせなくてもいい

栄養は他の食材から補いつつ、「そのうち食べてくれる」とおおらかに構えることも大切です。

子どもの好き嫌いを克服&改善したアイディア

- ① 見えないように調理する（チャーハンやハンバーグに入れる）
- ② 好みの味付けにする（カレー、ケチャップ、マヨネーズなど）
- ③ ゲーム感覚で楽しむ（食べたらシールやスタンプ・食べたら楽しい遊びなど）
- ④ まわりで美味しそうに食べる姿を見せる



工夫しながら少しずつ改善しましょう

お子さんの好き嫌いの理由にはさまざまな原因が考えられます。

栄養は他の食材でも補えるので、無理に食べさせようとはせず、工夫を凝らしながら少しずつ改善を試みましょう。

