

好き嫌いのお悩み解決！

なぜ好き嫌いするの？

◆好き嫌いは子どもの意思の表れ

子どもの「嫌い」は飽きてしまったもの、食べづらいものという意思表示程度のこと。「好き嫌いがあるって当たり前。そのうち食べるようになる」とおおらかに見守りましょう。

◆「ばっかり食べ」とはこだわりの表れ

一度気に入るとそればかり食べる「ばっかり食べ」も、こだわりの強い2～3才代によく見られます。そして、また新しい「マイブーム」を見つけたりします。好みは変わることもあるので、あまり気にしないで様子を見ていきましょう。

◆「嫌い」と決めつけないで食卓に出して

「この子はこれが嫌いだから」と決めつけないで。大人が思い込むと自然とその食材が食卓に登場する機会が減り、子どもが食べるチャンスもなくなります。子どもの味覚はいろいろな味、香り、食感などを体験することで広がっていきます。



好き嫌いを解決

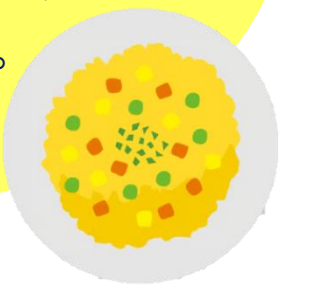
子どもが喜ぶ、 楽しい形にしよう

クッキー型などで、星やハートなど楽しい形に抜いてみるだけで、食べてみようかなという気になるのが子ども。「ママは星のにんじんさんを食べよう」とおいしそうに食べるのもアイデアです。



ほかの食材に混ぜて、 食べやすく

苦手なものは、まずは味やにおいができるだけ気にならないように、小さめで量は少ないところから始めてみましょう。また、子どもが好きなメニューに入れてみるのもよいでしょう。



同じような 栄養の食材を選ぶ

例えば、お肉がどうしてもダメならば、同じたんぱく質の魚や豆腐、卵で代用しましょう。無理強いがかえって嫌な記憶が残ってしまい、さらに食べてくれない可能性も

