



子どもの「食」の悩み

幼児期は、自我の芽生えもあり、食の悩みが多く表れる時期です。「偏食」「むら食い」「遊び食べ」「食べるのに時間がかかる」などは、ほとんどの子どもに起こること。子どもの心身の発達を理解した上で、あまり無理をせず、ゆったりとした気持ちで向き合うことが大切です。

■好き嫌いが多い

子どもは本能で味を選び好みしています。生命維持に不可欠なエネルギーを含む甘味、アミノ酸を含むうま味は誰もが好みます。その一方で、酸味は腐敗の味、苦味は毒の味と認識されるため、子どもは本能的に嫌がります。様々な味を受け入れるためには、乳幼児期から食経験を積み重ねる必要があります。

■同じものしか食べてくれない

人には、自分の知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる心理的傾向があります。特に低年齢児では、離乳食で食べていたものでも、忘れて怖がる場合があります。たとえ食べなくても、見えるところに置くことを心がけましょう。信頼できる大人やお友達の食べる姿を見ることで不安な気持ちがやわらぎ、挑戦する意欲がわきます。

■口から出してしまう

レタスやキャベツのような薄い食材、弾力がある食材はうまく噛むことができず口から出してしまう場合があります。

また、ネチョッとした食感や特有の風味を嫌がることも。子どもの発達段階に合わせて、無理なく食べられるように調理を工夫しましょう。

■突然に嫌がって食べなくなってしまう

自分で食べられるようになると、「手で食べたい」といった自己主張がでてきます。自分がこうやって食べたいという思いとは異なる食べ方をさせられると「イヤ!」となってしまうことも。そんな時には、一旦食卓から離れることも得策です。子どもの気持ちが落ち着くまで、おおらかな気持ちで見守りましょう。

■魚を食べて嘔吐したら、その後魚を嫌がるようになってしまった

防御反応のひとつで、強い痛みや不快感があった際、その時に「食べたもの」と「不快感」が脳で結びつき、特定の食べ物を嫌がる場合があります。不快感は、風味と結びつくため、魚料理の場合は、調理方法を工夫をしながら少しずつ慣らしましょう。

■小食で栄養不足が心配

主食・主菜・副菜を揃えて食べることを心がけましょう。そして、たとえ特定のもの（野菜など）が食べられなかったとしても、「次の食事で摂ろう!」といったように、1日単位で考えて栄養バランスをとりましょう。子どもが成長曲線に沿って成長していることを確認しながら、心配し過ぎることなく食事を楽しみましょう。そして、もしも気になることがあったら、1人で悩まず、近くの小児科医に相談をしましょう。

★食事支援のコツ

■触れる機会を増やす

子どもは、赤ちゃんの時に、様々なものを口に入れて舐めて感覚を得たように、食品や料理に対しても、見て、触って、口に入れて、味、風味、食感などを確かめています。子どもが嫌がった時点で「食べない!」と決めつけて遠ざけるのは禁物です。たとえ、食べなくても、目にする回数が多ければ多いほど好感度はアップします（単純接触効果）。触れる機会を増やして抵抗感を減らし、嗜好性を高めましょう。

■食事のリズムをつくる

子どもが小食だったり、食事に時間がかかる時には、食事に直接関係があることが気になりがちですが、生活をトータルで見ると、悩みの解消につながる場合があります。

食事は、毎食おおよそ決まった時間に食べられるように準備し、「体を動かして遊ぶ→トイレ→手洗い→食卓に座る→エプロンをつける」といった流れを大切に、食事は20～30分ぐらいで終わられると良いでしょう。

■調理の工夫で無理なく食べる



魚は煮るより焼く



油でコーティング



食べ慣れた
甘い食材と合わせる

■ちょっとした工夫で食べる意欲を高める



盛り付け量を減らす



擬人化する



食べる環境を変えてみる