



～子どもの好き嫌いは一過性のことが多いもの～

いろいろな食べ物を好き
嫌いなくバランスよく食
べてほしい



と、ママは思うけれど

好き嫌いといっても、その程度や嫌いな食品の
種類はさまざまです。どこからを偏食とするか
難しいものです。

2～3歳ころから好き嫌いが多くなるのは、次
第に味覚が発達することと、子どもの自我が確
立し、意思表示がはっきりできるようになるた
めだと考えられています。

3歳以降になると、偏食は、よりはっきり現れてきます。ある時期
に偏食が出てきたかと思うと、しばらくするとなくなってきたり、
また、しばらくすると別のものを嫌がるようになってきたりします。
このころの偏食の多くは一過性で、あまり固定化しないのが特徴の
ようです。



心配しなくてよい偏食もあります

特定の魚や肉が嫌いな場合や、栄養成分が似ていて代用
できる食品を使うことができる場合、料理法によって好
き嫌いがある場合などは、気にしなくても大丈夫です。



偏食の原因を考えましょう

- ◇ 日ごろから与える食品や料理が限られて、食体験がとぼしくありませんか。
- ◇ 家族に偏食をする人がいませんか。
- ◇ 食欲不振になっていませんか。
- ◇ 調理法や味付けの工夫がされていますか。
- ◇ 食事の無理強いをしたことがありますか。
- ◇ 嫌いな食品や料理に対して、いやな経験や印象がありませんか。
- ◇ 反抗期の現象としての偏食ではありませんか。



こんな対応をしましょう

★無理強いはせず、冷却期間をおきましょう。

しばらくしてから、さりげなく与えてみましょう。

★大きさに考えず、おおらかな対応をしましょう。

周りが偏食に神経質になったり、食べてくれることを期待しすぎると、子どもは嫌いなものを強く意識します。

★子どもの嗜好を尊重しましょう。

嫌うものを無理やり食べさせようとしないで、好きな食品と調理法をとり入れ、食べることに意欲がでる工夫をしましょう。嫌がる食品を与える時は少量から。

例：野菜…細かく刻んだり、すりおろして好きな食べ物と混ぜる。

においを変える（カレーに入れる、油で揚げる、海苔で巻く）

味付けを変える（ケチャップ、マヨネーズ、ゴマなど）

子どもの好きな型で抜いたり、切ったりする。

★ときには食事環境を変えてみましょう。

盛り付けを変えたり、お弁当にしたり、ときには友達と一緒に食べたりと楽しい雰囲気ですら食事を楽しみましょう。

