



お子さんの食事で困っていることはありませんか？
少食、偏食、遊び食べ、好き嫌い、噛まないなど、あせらずにゆっくり改善し、楽しく食事ができるようすずめていきましょう。

離乳

母乳や育児用ミルク等の乳児栄養から、幼児食に移行する過程です。
摂食機能は、食事を与えることで食物を噛み潰して飲み込むことへと発達し身についていくものです。
この間に胃や腸などの消化器官も発達し、唾液や消化液も増え離乳食を食べることが脳に刺激になり、消化機能の発達を促す。自分から食べたいという意欲を育てることによって、食の自立の基礎をつくり、いろいろな物をおいしく食べることで、味覚が発達し食事をたのしむことへとつながります。



偏食と好き嫌い

偏食…特定の食品を全く口にしようとしなない。または特定の食品しか食べない等の偏った食事をする事で、食べるものの種類が少ないことから、食事全体のバランスに関わるものです。

好き嫌い…特定の食品や味に対する個人的な好みで、「苦手」「好きでない」などです。

偏食に注意

特定の食べ物しか食べないなどの偏食がある場合、栄養バランスが崩れてしまうので注意が必要です。

野菜類にはビタミンやミネラル、魚介類や肉類にはたんぱく質など成長に必要な栄養素が多く含まれています。

ご飯やパンなどの炭水化物は体を動かすエネルギーになり、子どもにとって大切な栄養素なので不足しないようにしたいですね。

しかし、食べ物に対する不快な経験があると、食べなくなることがあります。

子どもの咀嚼力に合わない大きさや硬さで提供してしまうと、食べづらいために、特定の食品をさけることもあります。

また、同じ環境で育っても違いがあるように、本人の性格や個性の問題もあります。なぜ苦手なのか探って、少しでも食べられるようになると良いですね。

偏食の原因

感覚過敏

特定の感覚に対する強いこだわりがある。

- ・パサパサしたものを嫌う
- ・カリカリしたものを嫌う等

口腔機能

食べ物を、噛んだり、飲み込んだりすることが上手くできないことが原因となる。

- ・咀嚼力が弱い…硬いものや繊維質のものを食べることが難しい。
- ・飲み込みが苦手…誤嚥

過去の嫌な経験

食品への経験がトラウマとなり、特定の食品を避ける。

発達障害

自閉症スペクトラム障害や注意欠陥・多動症などの発達障害があると、食品の選択が限られることがある。



偏食にならない為に

① 発達段階に合わせた硬さ、大きさに調理

乳幼児は噛む力も弱く消化器官も未熟な為、食べにくそうであれば、柔らかく煮る、小さく切る等する。

② 一緒に食べて「おいしいね」と声掛け

食べ慣れていない食品等は、子どもにとっては不安なものです。大人と一緒に食べて「おいしいね」と声掛けするなど、楽しみながら食べることで、食に対する意欲、興味関心を引き出すことができるかもしれません。

③ 食卓に並べる

一度食べなかったから、出さないのではなく、「食べ慣れていない」「食べたことがなく不安」などが原因で食べられない場合もある為、何度か食卓に出してみると、食べられるようになることもあるかもしれません。

④ 好きな物ばかり与えない

子どもが好むから、毎日、毎食同じものばかり与えていると、好きな物しか食べられなくなる為毎日繰り返し同じものを出さないように気をつけ食べられるものを増やしてあげる。

⑤ いろいろな食材及び調理法で

いろいろな食材を使用し、煮る、焼く、炒める等調理法や味付けを変えて、多種多様な食品が食べられるようにする。

好き嫌いをなくす為に

食品との初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていくことが大切です。

ポイント

・食感が苦手

茹でる、炒める、つぶすなど調理法を変える。
小さく刻むなど切り方を変える。

・見た目が苦手

星形や花型で抜いて興味を持たせる。
人参やコーンなど加え、彩をよくする。

・味が苦手

だしをきかせる。
好きな食品や調味料を加える
(ツナ、胡麻、海苔、鰹節等加えると食べやすくなることも)

・旬のものを食べる

旬の美味しいものを食べる。

・家族と一緒に食べる

大人が美味しそうに食べて見せる。
少しでも食べられたら褒めてあげる。

「嫌い」だからとあきらめず、「まだ食べられるようになっていない」ので、あせらずゆっくりと見守っていきましょう。

いろいろな食材や調理法で食べられるものを増やしてあげましょう。

～苦手野菜を食べやすく～

☆ほうれん草のり浸し

材料(4人分)	作り方
ほうれん草 1袋	①ほうれん草は茹でて水にさらし
焼のり 2g	あくをぬいたら水気をしぼり
醤油 6g	食べやすい大きさに切る。
	②ボールにほうれん草、醤油、ちぎった焼のりを加え和える。

※焼のりは火でさっと炙ると香ばしくなります。

☆小松菜海苔マヨ和え

材料(4人分)	作り方
小松菜 1袋	①小松菜は茹でて水にさらし、水
焼のり 1.5g	気をしぼり食べやすい大きさに
ツナ 18g	切る。
マヨネーズ 12g	②ボールに小松菜、ツナ、ちぎっ
醤油 3g	た焼のりを加え調味料で和える。

