



偏食,わが子の健康を思っの悩み



偏食とは、食べ物に対して好き嫌いがはっきりしている嗜好の偏りのことで、程度が強い場合には栄養の偏りを招き、健康に良くない影響を与えることもあります。特に、健康的な食習慣は乳幼児の成長や発達において非常に重要な要素です。わが子の偏食の原因を知り、正しい食習慣を身につけるために、下記の内容をご参考にしていただき、前向きな関わりを通して、健康な食習慣を育てていきましょう。

我が子の偏食の原因は?



★ 気質的にこだわりが強い場合

こだわりの強い気質を持って生まれたお子さんは、同年代の子どもに比べて敏感で、変化を好まない傾向があります。以前に食べたことのある食べ物だけにこだわる様子が見られるのも、そのためである場合があります

★ 同じものばかり食べて、経験したことのある食べ物が少ない場合

離乳食の時期から、肉・野菜・穀類などさまざまな食材を少しずつ食べてみる経験を重ねていきますが、この時に食材をバランスよく味わうことができなかったお子さんは、初めて口にする慣れない食べ物に対して、比較的抵抗感を示しやすい傾向があります。

★ 食べないことを心配して、好みの食べ物ばかりを与えてしまう場合

子どもは、繰り返し口にする味に親しみを感じるようになり、好きになったり、おいしいと感じたりすることがあります。

★ お子さんに無理やり食べさせようとしてしまった場合

食事の際の強制的な雰囲気や、お子さんが経験した否定的な出来事は、食べ物に対する拒否反応として表れることがあります。偏食を理由に叱られた経験や、食べ物が喉につまった経験など、さまざまな要因によって偏食が見られるようになることがあります。

正しい食習慣のためにこのようにしてみてください



子供のペースに合わせて十分な時間を確保しましょう



人それぞれ、食べ方や食べる速さには違いがあります。子どもによって、食べ物が消化される時間や食事にかかる時間も異なるため、食べづらそうにしていたり、食べたくなさそうな様子が見られるときに、無理に食べさせないようにしましょう。また、偏食のあるお子さんに対して、さまざまな食べ物を急いで試すことは、必ずしもよい方法とは言えません。ゆっくりと時間をかけて取り組んでいくことが必要です。

さまざまな食材を、継続して提供していきましょう



お子さんが一つの食材に慣れるためには、少なくとも8回以上食べてみる経験が必要だとされています。食べない食材についても、2~3日おきに交互に提供していくことが大切です。食べないからといって全く出さなくなってしまうと、偏食がさらに強くなってしまうことがあります。保護者の方が一貫した姿勢で、根気よく提供し続けていくことが重要です。

家族と一緒に食事をする時間を持ちましょう。



家族と一緒に食事をする習慣を身につけることはとても大切です。保護者の方が先に、楽しそうにさまざまな食べ物を食べる姿を見せることで、お子さんも自然とよく食べる習慣が育まれます。また、保護者の方の前向きな反応を通して、お子さんが食べ物に興味や関心を持つようになることもあります

食事の前は、おやつを控えましょう



昼食や夕食の前に間食をすると、すでにお腹がある程度満たされてしまい、食事の時間の食べ物に興味を示さなくなることがあります。特に、果糖や炭酸飲料は健康面でも望ましくないため、飲み物には注意しましょう。

お子さんに合った調理方法で料理しましょう。



お子さんには、それぞれ好みの調理方法や料理のスタイルがあります。特定の食べ物を苦手としている場合は、さまざまな調理方法に変えて提供してみましょう。また、調理の過程を一緒に体験することもおすすめです。

新しい食べ物は、少しずつ量を増やしましょう。



新しい食べ物は、子どもが好むこともあります。子どもにとって第一印象は長く残ることがあるため、最初は少しずつ試すのがよいでしょう。特に口の感覚が敏感なお子さんは、野菜のようにざらざらした食感のものや、慣れない香りの食べ物を嫌がる場合があります。お子さんが好む食べ物99%に、新しい食べ物1%を加えて提供し、拒否感なく食べられた場合は、少しずつ新しい食べ物の割合を増やして試してみましょう。

食事時のテレビや携帯の使用はやめましょう。

お子さんがご飯をあまり食べないときに、スマートフォンやテレビをつけて集中した際に、素早く口に運ぶのは望ましくありません。食べ物を自分で選び、口に入れて噛む一連の動作すべてが食事です。お子さんが自分で食べ物を楽しみ、食感を感じる機会をあげましょう



食事の前に体をしっかり動かして活動しましょう



食事の前には、体をしっかり動かすようにしましょう。体をよく動かすことでエネルギーを使い、少しお腹が空くと、どの食べ物もおいしく感じやすくなります。これまで食べたことのない食材に挑戦するよい機会にもなります。