



# おやこ通信

## 第14号



子どもの嫌いな食べ物のNO.1は野菜だそうです。しかもピーマン・なす・トマトなどの夏野菜が上位！夏休みは親子で好き嫌いを克服してみませんか？でも、どうやったら食べてくれるのかなあ……。

### 親が子どもに先入観を与えるようなことを言わないようにしましょう。

「まずい」「くさい」など、親が先入観を与えると、子どもはその食品を食べなくなってしまいます。また、子どもは敏感ですので親の考えていることが雰囲気伝わります。「おいしい」と親が本心から思っ、食事を与えるようにしましょう。

### 子どもにいろいろなものを食べるチャンスを与えてあげましょう。

意外に多いのが、食べず嫌いです。外出先で食べたことのない物を警戒して食べないということがあります。お母さんが嫌いな食品は、自然と食卓にあがる回数も少なくなります。いつも同じ食品を使ったおかずばかりではなく、さまざまな食品を組み合わせたおかずにチャレンジしてみましょう。

### 食事中にあまり叱らないようにしましょう。

好き嫌いは食卓をかこむ雰囲気によって大きく左右されますので、食事をしているときにあまり叱らないようにしましょう。毎回叱られては、せっかくのおいしい食事がまずく感じられます。それによって、子どもが食べることを嫌いになってしまうことがあります。また、そのような状況で食事をしたのでは、せっかく栄養のあるものを食べても、消化にもよくありません。最初は嫌いなものを残しても、残したことを叱るより、少しでも食べたことをほめてあげましょう。

### 子どもの苦手な野菜は調理の工夫をして少しずつでも与えましょう。

本能的に嫌がる野菜は、お料理のしかたを変えて作ってみましょう。何度もくり返し与えることで、いつの間にかその味を覚えておいしいと思えるようになる事もあります。ただ何度やっても駄目な時は無理強いしないでください。何かのタイミングで食べられるようになる事もあるので少し時間を空けて成長を見守ってあげる事も大切です。無理強いすると、かえって苦手意識を作ってしまう事もあります。

### 一緒に作ってみましょう。

野菜を切ったり型抜きをしたり、食事を一緒に作ると喜んで食べる場合があります。お母さんだけで作ったほうが時間もかからず、子どもの危なっかしい手つきに心配させられることもないのですが、自分で作ったものは子どもにとって特別な味がするものです。

### 一度嫌がった食べ物も時々食卓に出してみましょう。

味以外のことが原因で食べなかった場合は、一度嫌がった食べ物でも、ある日突然食べるようになることもあります。子どもの好き嫌いを決めつけず、たまには食卓に出してみてください。

野菜  
大好き



小児科 8月