



ほけんだより

上庄ひいらぎ こども園 2月

お子様の好き嫌いに困ってますか？
子どもの「好き嫌い」は自然なことなんです。

1歳6カ月以降順調に離乳が進んでいる過程で
起こりうることです。

【原因1】 意志表示

自我の発達により自己主張できるようになった
口の機能の発達



1~2歳前後では乳歯列もある程度そろい口の中に食べ物を留めて味わうことが出来るようになります。つまり「おいしい」と「嫌い」を感じるようになります。

【原因2】 舌には、味蕾という味を感じるセンサーがあります。

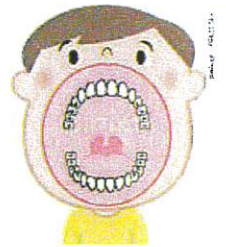
子どもは大人以上に味に敏感です。

生後3か月の児の味蕾は1万個とされています。

【原因3】 生きるために必要な味を見分ける能力が備わっています。

(苦みや酸っぱさは毒の味として本能的に拒否すると言われています)

その他、アレルギーや食べたことがないものへの警戒心、食べた後のおう吐や下痢の経験、硬い、パサパサ、などの食感や臭い、親の偏食なども原因になります。



好き嫌いは、ないに越したことはないのですが、必ずしも好き嫌いを克服しなければならないものではありません。「なぜ、その食材を食べさせたいのか？」その食材以外で同様の栄養が摂れる食材はありませんか？

「食べさせる」ではなく、子ども達の「たべてみようかな」という気持ちを引き出すことが大切です。しばらくはテーブルのうえに出すだけでOK！

視覚的に認識させ、食べ物であることを排除しないこと。

〇〇があっても嫌なことは起こらない、大丈夫！と子どもが捉えられるようにしましょう。

「一口だけ」「少しでも」食べられたら、褒める。失敗しても叱らない。

子どもの自尊心をくすぐることも大切です。

☆ 保育園では集団で食べるという強みがあります。

お友達が食べているのを見て、自分も食べてみようかなと
思ってくれたら、成功の第一段階です。

☆親子で楽しい食事の時間を持つことが大切です。

成功体験として蓄積されると子どもたちの自信に繋がります。また、調理や食事の手伝い・作物を育てるなど「食」に興味を持てるように関わりも大切です。

