

子供の不安をやわらげるためにできること

食べ物の好き嫌いの話 Ⅰ

習志野市総合教育センター

子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

食欲の秋といわれる季節です。子供には何でも食べてもらって、元気な強い体を作ってほしいと思いつつも、子供の好き嫌いに悩まれる保護者の方も多いのではないのでしょうか。何回かに分けて子供の好き嫌いについて取り上げていきます。

なぜ食べ物の好き嫌いがでてくるの？

★自己防衛本能

毒性や食中毒に関する知識の全くなかった太古、人間はその毒性を『苦い』『くさい』『酸っぱい』で判断してきました。『苦い』から毒性の危険を、『くさい』『酸っぱい』から腐敗の危険を察知し、それらを口にしないことで身を守ってきました。子供が、『苦い』『くさい』『酸っぱい』ものが苦手なのは、本能が影響していると言われます。



『緑』は自然界で未成熟の色であることが多いため、子供は緑の野菜を嫌う傾向もあるそうです。

★味覚と食感

子供の味覚は、大人の3倍敏感と言われます。そのため、『苦い』『酸っぱい』などを大人以上に感じます。同様に痛覚で感じる『辛い』や食感(チクチク、パサパサなど)にも敏感です。

★食の経験

人は食べたことのないものに対して警戒心をもちます。これを「新奇性恐怖」というそうです。子供の場合、これがいわゆる「食わず嫌い」につながったりします。また、「以前その食物を食べたときに、腹痛を引き起こした」など、食物と嫌な経験が結びつくことで、その食物自体を嫌いになったりします。

★保護者の食生活

保護者自身に好き嫌いが多かったり、偏食だったりする場合は、子供の好き嫌いが増える傾向にあります。これは、遺伝ではありません。保護者自身が自分の嫌いな物を食卓に出す機会が少なくなってしまうこともあるようです。その食の経験が子供の好き嫌いを左右するようです。



★好き嫌いと偏食

一般的に『偏食』は『好き嫌い』の激しいものと解釈されます。しかし『偏食』の中には、特定のもの以外は全く食べない事例があります。このような時は、小児科などに相談してみると良いかもしれません。

お子様の心の变化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)