

# 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 3

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・・・

今回は、好き嫌いに対応する工夫の話です。あくまでも『子供に好き嫌いがあることは当たり前』という考え方に基づいて、子供がいろいろな物を食べるためにどのような工夫があるか、その事例を紹介します。

### ★しっかりと遊ばせる

人は食べ物を『目』で食べるときと『胃袋』で食べるときがあるそうです。空腹感が無いときは、食事を『目』で食べるので、見た目や手の込んだ感のある料理を選びたがります。外遊びなどでしっかり空腹感を感じた子は『胃袋』が料理を選ぶのでいろいろな物を食べる傾向があります。



### ★飲み物は、水やお茶を・・・

成長期の子供は代謝が激しいため、水分を多くとります。そのため、飲み物の選択肢は重要です。飲み物でカロリーを取ってしまうと食事に影響します。清涼飲料水ではなく、水や麦茶、ほうじ茶などを選ぶと良いです。

### ★楽しい食事の場をつくる

みんなで楽しく食事をした時に嫌いなものが食べられたという経験のある方もいると思います。環境の変化で嫌いなものが好きになる。これを『嗜好学習』というそうです。食事が子供にとって楽しい場であるよう心掛けて下さい。それには、無理やり食べさせない事や、嫌いな物を食べられたときには褒める。子供の嫌いな物を親がおいしそうに食べて見せるなどの工夫をしてみてください。

### ★食べ物を作る、育てる

『食の経験』とは、食べる事だけではありません。子供と一緒に野菜を育て収穫したり、料理を作ってみたりしてみましょう。子供は自分で育てたものや作ったものに対して高い興味をもちます。更に「〇〇ちゃん作った野菜はおいしいなあ!」などと言ってあげると、子供の「食べてみよう」という気持ちはきっと高まります。

### ★一口食べてみない?

すでに実践している方もおられるかもしれませんが、子供に「一口だけでいいから食べてみない?」と言うのも良い方法です。ただし、重要なのは食べたときに褒めること、「じゃあもう一口!」と欲を出さないことです。



お子様の心の変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)