

食べ物の好き嫌いをなくすためにできること・・・

【苦手なものも食卓へ】

嫌いな食べ物を少なくするには、幼児期に色々な食べ物に出会うことが大切です。一般的に子どもは本能的に、苦味をいやだと感じ、甘味は好ましいと感じます。特に日本人は高カロリーの甘いものを体にため込みがちです。子どもには色々な味の体験をさせ、かたよらない味覚づくりをすることが大切です。しかし、だからと言って子どもが小さいうちから無理に食べさせるのではなく、見慣れさせる、あるいはなめさせる程度から始めると効果があると言われています。

好き嫌いをなくすもっとも大切なことは、家族が一緒に楽しく食べることです。子どもが苦手な食べ物でも、お父さん、お母さんが美味しそうに食べて見せましょう。その時「美味しいから食べてごらん」とやさしく言うのも良いかもしれません。「嫌いなら食べなくていいよ」とか「食べないと病気になるよ」といった脅迫めいた言い方は逆効果です。

【色々な食体験をさせる】

3歳くらいから食に関係した色々な体験をさせましょう。自分で野菜を育てて収穫し、料理して味わうなど、その楽しさ、感動がその食べ物が好きになることに結びつきます。



【違った環境で食事】

味は味覚だけではありません。視覚、聴覚など五感を総動員して感じるものです。屋外で食べたり、友達と食べたり、おじいちゃんおばあちゃんの家で食べるなど、食べる環境を変えてみることも苦手なものが食べられるようになる場合があります。



【調理の工夫例】

●野菜が苦手

しっかりゆでてから調理しましょう。うま味のある肉やベーコン、油揚げと組み合わせたり、ダシをきかせたり、ゴマや醤油などを利用すると、野菜そのものの味がやわらぎ食べやすくなります。初めのうちは少量をきざんで調理しましょう。



●魚が苦手

生ぐさや内臓・血合いの苦さを苦手とすることが多いので、新鮮な魚を使い、下味や味付けで臭み・苦味をおさえます。又、骨ごと食べて嫌な思いをしたことが原因となって魚嫌いになることもあるので、幼児のうちは骨や皮は取り除いて調理しましょう。塩焼き・照り焼き・煮魚・フライなど、魚の持ち味にあった調理法や味付けを試してみましょう。



●肉が苦手

肉はかみ切りにくさを苦手とするお子さんが多いようです。肉の繊維を短くするように切ったり、ひき肉を使って食べやすく調理しましょう。肉のにおいが苦手な場合は、ケチャップやカレー粉などで味付けすると食べやすくなります。

