

# 子どものごはん

何でも食べるようになってほしい、という願いは親心。しかし乳幼児期に好き嫌いの自己主張がはっきりしているのは悪いことではありません。わがままを受け入れてもらってから我慢を覚える、というように、発達には順序があります。まずは受け入れることから始めましょう。

## 離乳期の好き嫌い

離乳期の好き嫌いの原因は、飲み込めない、つぶせないなど食べ物が口腔機能に合っていないことや、味覚の幅がまだ狭く、苦味や酸味は避けようとするなどなどが考えられます。また、「新奇性恐怖」と表現されるように、初めて見るものは怖いと感じています。

かたさやとろみを調整したり、大人が何度か「おいしいよ」と笑顔ですすめたり、食べる様子を見せたりするうちに、次第に食べられるようになっていきます。

## 幼児期の好き嫌い

幼児期の特徴は「ばっかり食べ」です。食べ物に興味を示し始めたという表れですから、他ものを残しても無理強いをしないようにしましょう。

1〜2歳児は、奥歯が生えそろっていないため咀嚼がうまくできず、嫌がることがあります。特に野菜は食物繊維が多いので、すりつぶしにくいものです。葉野菜はペラペラしてすりつぶせないし、トマトは皮が口に残るので嫌がります。食べないから使わないのではなく、葉野菜は細かく刻む、トマトは皮をむくなど食べやすくしてあげることが大切です。

苦手なものを好きなものに混ぜて隠したりすることは、だまされたと思われ不信感につながってしまいます。また、野菜不足を野菜ジュースで補うよりは、子ども自身が自ら食べたい

という気持ちになるよう工夫してみてください。

## 楽しめる環境を整えること

食べ物を好きになるためには、おなかをすかせて食事に参加できる食卓環境をつくることや、人と一緒に食べる楽しさ、食べる元気になれることを実感していく「食育」が大切です。

さやえんどうの筋とりやほうれん草を洗うなど簡単な手伝いをしてもらうことで、食べ物に親しみや興味がわいてきます。目の前の食事を食べさせようとすると、チャレンジしてしまうという気持ちにさせることが近道です。食べ物に興味を持たせる食育により、成長とともに少しずつ食べるものが増えていきます。「好きな食べ物を増やす」という考え方で、長い目で見守りましょう。



\* PROFILE \*  
おた かり こ  
太田 百合子

管理栄養士。東京「こどもの城」小児保健クリニックを経て、大学などの非常勤講師、指導者・保護者向け講習会の講師、NHK「すくすく子育て」や育児雑誌などの監修を務める。日本小児保健協会栄養委員会、東京都小児保健協会理事、日本小児連絡協議会栄養委員、日本食育学会代議員。

乳幼児の食生活の悩みに1年間お答えしてきましたが、今回が最終回です。子どもの食事の悩みは尽きませんが、成長が解決することが多いものです。長い目で見て、まずは楽しい食事を心がけてください。ご愛読いただき、ありがとうございました。

