

偏食について ～幼児期に偏食指導を行う重要性～(1)

幼児期に偏食指導に取り組んでも、効果はすぐに出ません。しかし、その時期に効果がなくても、食事の工夫や指導に取り組む続けることで、その子の生涯にわたっての食の広がりにつながっていきます。

逆に、ご家庭で「この子は決まったものしか食べないから、工夫しても効果はない」と食事指導を諦めてしまい、こどもがその時に食べられる物だけを与え続けていては、偏食はいつまでたっても改善しません。



幼児期の食事の工夫や指導は、即効性はないかもしれませんが、偏食の改善には欠かすことができません。幼児期から取り組めば、必ず小学校以降に食べられる物が増える時期がきます。おいしい物を食べることは人生の楽しみにつながります。

つまり、幼児期の偏食の改善の努力が、そのこどもの人生をも左右するといっても過言ではないのです。



偏食への対応の4つのポイント



① 食べない原因を考える

こどもによって食べない原因は異なります。食べない原因を考えなくては対応がうまくいきません。何が原因で食べようとしないのか、まずはそこを考えてみましょう。

② ゆったりとしたペースで取り組む

偏食の改善には時間がかかります。苦手な食べ物を口にできるようになるまで、年単位の時間が必要になることがあります。米を食べられない場合、4分の1の大きさの米粒を食べられるように勧め、それが食べられたら次の週は2分の1の大きさの米粒を食べるという小さなステップを積み重ねていきます。

③ 強制しない

食べることを強制しても、偏食の改善により効果はまったくありません。強制すると、食事恐怖に陥ったり、食事そのものに対する興味を失ったりしてしまいます。

④ 少しでもできたらほめる

偏食の改善に失敗しているケースのほとんどは、ほめていないことが原因です。食事の場に座る、食器を持つなどのことができたなら、ほめるのです。少しでも食べようとする行動ができたなら、おおげさにほめてください。これを繰り返すことによって、「食べたらほめてもらえる」「もっと食べよう」と食べる量や回数が増えていきます。

→次回へつづく



調理室からこんにちは！



保育所・こども園の食事について

- ※毎日、その日の食事の見本(3歳児の量)を展示しています。ご覧になり、家庭での食事作りの参考にしてください。
- ※「こんだてだより」は毎月発行します。ご覧になり、家庭での食事が重ならないように、ご配慮ください。
- ※「栄養だより」は、偶数月に発行します。食生活の情報源として、ご活用ください。

作り方を教えてほしいなど、
気軽に声をかけてくださいね！

