



令和7年5月1日
たじりエンゼル栄養士 能美

子どもには、毎日の食事をしっかりと食べて欲しいものです。しかし低年齢の子どもには好き嫌いがあったり、その日の気分で食べてくれないこともあり、なかなか大人の思い通りにはいきません。今回は子どもの食べる意欲を育むために大切なことをお伝えします。

★生活のリズムを整える

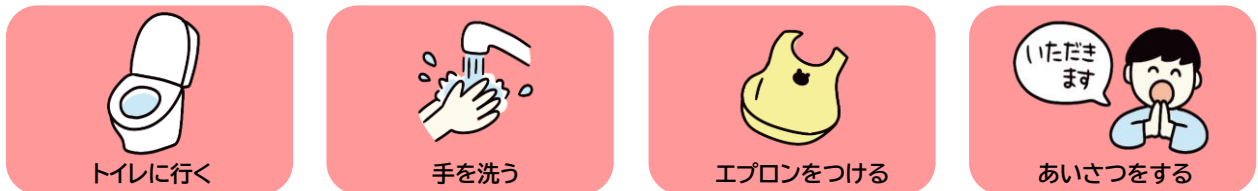
食事は機嫌が良くお腹がすいた状態でとるのがベスト。生活のリズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て起きて、朝食はしっかりと目覚めてから食べ、日中は体をつかって元気に遊ぶ。空腹を感じることができる生活リズムが理想です。



★食環境を整える

1. 食事に向けて気持ちを切り替えるルーティンをつくりましょう

子どもは言葉を理解して行動したり、気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事前の行動を定型化することが効果的です。



2. 食事に集中できる環境をつくりましょう

子どもは気になることがあると、気がそれて食事を進めることができなくなってしまう。環境を整えて食事に集中させてあげることが大切です。

3. 食べ物に触れる機会を増やしましょう

「見れば見るほど好きになる」というように、触れる機会が多ければ多いほど抵抗感は減り、嗜好性は高まります。毎日の生活の中で、見たり、実際に触れたりすることで子どもの食への関心は高まります。



4. 食事は楽しい！と思える環境づくりを心がけましょう

乳幼児期は将来に向けていろいろなものを楽しんで食べていくためのほんのはじまり。子どもにとって快く、楽しい食事であることを最優先にし、おおらかな気持ちで子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

★子どもの成長に合わせる

人は食べ物の硬さ、大きさ、粘りなどの特徴を舌や上あごで感じて、その感覚に応じて噛み方、飲み込み方を変化させています。食べる機能が未発達な子どもは、これらが上手にできずに嫌がる場合があります。食べる機能の発達には個人差があるため、子どもに合わせた料理を提供しましょう。人は生まれながらに、生きるために有益な「甘味・うま味・適度な塩味」を好みます。その一方で、「苦味」や「酸味」は毒や腐敗のシグナルとして、本能的に避けようとします。子どもが苦手なものを「嫌だから食べない」と決めつけず、繰り返し食べる練習ができるように工夫をしながら提供しましょう。また、子どもには「初めてのものを避ける」という防御本能が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり、2～6歳でピークに達します。食経経が少ない子どもの食事は、安心して食べられるように工夫をしながら食べる意欲を引き出しましょう。

