



★ 好き嫌いの理由と対応法 ★



1. 本能的に嫌いな味

酸味は「腐敗した食べ物」、苦味は「毒」を本能的に連想し、自ら避けて健康を守ろうとする働きがあります。



【対応法】

- ・「一口でも食べてみよう」と励まし、食べられたら大いにほめると、苦手なものに挑戦する意欲につながります。
- ・くり返し食べることが大事です。味を覚えることで安心して食べられるようになります。

2. 初めての食べ物は「怖い」

自分の身を守る防衛本能から、人には「新しいものを避ける」という行動が備わっています。6歳までは、「食べてよい物、食べられない物」を見極めている時期であり、なかなか新しいものを食べることができないことがあります。

【対応法】

- ・無理強いせず、おおらかな気持ちで見守りましょう。
- ・おとなが美味しそうに食べてみせましょう。
- ・形が分かるくらいの大きさに刻んでハンバーグに混ぜるなど、食べ慣れているものに混ぜることも効果的です。

3. 気分が悪い体験をしたから「嫌」

人には、「一度食べて、気分が悪くなった食べ物は、自分の体に害を及ぼすから食べない方がよい!」と、本能的に避ける防御反応が備わっています。



【対応法】

嫌いな食材の風味を抑えた調理法から練習しましょう。

4. 食べにくいから「嫌」

食べる機能が十分に整っていない子どもは、食べにくいものを「嫌い」ます。食材そのものではなく、噛むことが難しかったり、「スプーンや箸で食べにくい」といった食べにくかったりが、好き嫌いの原因になっていることがあります。

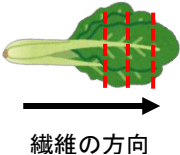
【対応法】



- ・小さ目に切ったり、やわらかめに調理したりするなど、子どもの食べる機能の発育に合わせて調理をしてあげましょう。
- ・しっかり口を閉じて、噛むことができているかを観察しながら調理の工夫をしましょう。

苦手な食材を食べやすくする工夫



	特徴	切り方の工夫	調理法の工夫
根菜類	繊維があり固く、くせのある香りがある。	角切りにすると奥歯で噛みやすくなる。	よく加熱することでやわらかくなり、くせのある香りも抑えられる。
葉野菜	ペラペラと薄く、繊維が多く噛み切りづらい。	繊維を断つように刻む。 	よく加熱する。
ピーマン トマト	強い香りや酸味がある。	ピーマンは細切りや小さめに切る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマンはよく炒めたり、茹でたりすると香りがやわらぐ。 ・トマトは生だと酸味が強いので、煮たり炒めたりすると味がまろやかになる。
きのこ	弾力があって噛み切りにくい。	こまかく刻む。	とろみを付けると食べやすくなる。
魚	臭みがある。加熱しすぎるとパサつく。	小さく切って加熱すると、パサつきやすくなる。加熱するとほぐれるので、ある程度の大きさに切る。	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ物にすると臭みがとれる。 ・片栗粉やマヨネーズを表面につけて焼くとしっとり仕上がる。
肉	<ul style="list-style-type: none"> ・薄切り肉は繊維があって噛みきりづらい。 ・ひき肉はパラパラになって食べづらい。 	繊維を断つように細切りや1～2cmの四方形や細かく刻む。	<ul style="list-style-type: none"> ・焼いたり、揚げたりする時は片栗粉を付けて加熱する。 ・ひき肉はあんや卵に混ぜる。

