

好き嫌いが心配



食べ物の好き嫌いは誰にでもありますが、料理法や食習慣を見直して食べられる食材を少しずつ増やしましょう。
食事の時におなかがすいていることも大切です。

嫌いな理由は様々です



- ・見ためでなんとなく食べない
大人がおいしそうに食べる様子を見せたり、声かけをする。
- ・食べる機会が少なく慣れていない
日々の食事が子どもの好きなメニューばかりにならないように注意する。
嫌いと決めつけしないで食卓に並べ家族と一緒に食べながらいろいろな食材や料理を経験させる。



苦手な食材は料理法を変えて

こんな食品が苦手

- ・においのきついもの
ピーマン セロリ など
- ・もそもそするもの
パン ゆで卵 いも類 など
- ・噛み切りにくいもの
葉野菜 など



ちよつと工夫して

- ・ゆでてから使う
- ・とろみをつける
- ・スープに入れる
- ・小さく切る
- ・すりおろす

など



こんなことも試してみよう



- ・食事の時におなかがすいているように生活リズムをととのえる。
- ・簡単な料理のお手伝いやプランターでミニトマトを育てるなどでお子さんの食べ物への興味や好奇心を引き出す。
- ・苦手なものが食べられたら、たくさんほめてあげる。

