02

幼児期の好き嫌いについて

まず知っておいてほしいこと…

→**基本的に幼児期は、**
好き嫌いがあるのが普通！

幼児期の好き嫌いの理由

- 元々、味覚が大人よりも敏感
- 味覚情報が脳にある程度ストックされると、
  そこに好みの序列を作る
  今知っている食べ物が好き！
  （食べ慣れないもの＝試す回数が足りないだけ）
- 新奇恐怖(neophobia)がどんどん強くなる
  雑食性の動物がもつ、本能的な警戒行動

好き嫌いと、偏食は違います！

偏食

養育者から見て、子どもが「食べる品数が少ない」
「少食」「ばっかり食べ」「食行動の問題」などを
持っている状態。
医学面、栄養面、摂食技能面、心理社会的面で課題を持つものを含む。

好き嫌い

食べたり食べなかったりがあるものの、
成長や栄養に課題がない場合。

「食べられるものが20品目を下回るか」否かで
判断をする

(食材別ではなく、具体的な調理名、料理名)。
10歳までの子どもの15~30%が偏食で
そのうち2年以内に改善するのが1/2~1/3。

偏食の場合、様子を見ているうちに食べる技能を学ぶ大切な時期を過ぎ、改善しにくくなるので、「偏食外来」へ。

「偏食は絶対にだめ」という考え方を見直す

飲んだり食べることの
困りごとチェックをしてみよう!（0~4歳）

お子さんはあなたにお腹が空いたことを知らせますか	いいえ	はい
お子さんはあなたから見て十分量を飲んだり食べたりしますか	いいえ	はい
お子さんに飲んだり食べたりさせるのに(食べるのに)どのくらい時間がかかりますか	5分以内/30分以上	5~30分
お子さんを飲んだり食べたりさせるために、何か特別なこと (例: おもちゃ、テレビ、ビデオ、ユーチューブを見せる) をしていますか	はい	いいえ
お子さんはあなたにお腹いっぱいだと知らせますか	いいえ	はい
上記の質問に答えて、あなたはお子さんの食事について心配がありますか	はい	いいえ
合計チェック数		

好き嫌いの対処法

今食べられるものにヒントが溢れている！

①慣れる

- いつもの味付け、いつもの切り方
- 卓上から消さない！苦手なものも常に食卓に出して、食べようと思った時に食べられる状態にしておく
- 一口食べれば成功。口から出してしまってもOK!
  完食は目指さない
- 一緒に食べる、一緒に食べるフリをする
- 2歳で15回（8~10回）の法則
- 食材の橋渡し。苦手な要素を薄くする。
  ただし、塩と砂糖を足すのは推奨しない

②良い記憶を伴う

- その子が好きな、新しい味を探してみよう
- 口にしたときに、一緒に喜ぶ
- 「苦手なもの、嫌いなもの」という表現を
  絶対に使わない
- 「心配しないでね、そのうち好きになれるよ」と教えてあげる
- 楽しい時に食べさせる
- 味以外でのポジティブなイメージを持たせる
  (ピック、器、量、食べ物以外のご褒美)