



子どもの好き嫌いは2~4歳頃から

自我が芽生える



成長のスピードが一段落



本能的な好き嫌いも



親や友だちの影響



好き嫌いとは偏食は違う？



「好き嫌い」と「偏食」は同じような意味の言葉ですが、厳密には考え方が異なります。

「好き嫌い」・・・例えば野菜の中で「トマトは好きだがピーマンは嫌い」のように、より好みをする状態を指すことが一般的。

「偏食」・・・好き嫌いの中でも「野菜を全く食べない」「お米しか食べない」などと食べ方が極端に偏った状態を指す。



子どもの好き嫌いのNG対応

子どもの好き嫌いに対して、下記のような対応をしているときは少し状況を見直してみましょう。

①好物の代用とおやつ量…油分が多いファストフードやラーメンなど子どもが喜んで食べるものばかり用意するのはよくありません。栄養を補う意味での感触はいいが、腹持ちがよいお菓子を食べすぎると本来の食事の時間に食欲がわかなくなります。

②怒る・無理やり食べさせる

「はやく食べなさい」「何で残すの」などと声を掛ける、好き嫌いがある子に対して罰を与えたりする方法も良い方法ではありません。また、栄養面を心配しすぎて嫌がる子どもに無理やり食べさせるのは避けましょう。食事の時間は楽しく過ごせるような工夫が大切です。



子どもが好き嫌いを克服するヒント

①楽しい雰囲気と言葉かけ…親子で食事の時間を楽しむことも大切です。子どもが苦手な食材を一口でも食べたら褒めたり、ニコニコしながら食べたりして子どもの気を引くような楽しい雰囲気を作ってみましょう。

②野菜を栽培してみよう…子どもが苦手な野菜は家庭で育てる経験をしませんか？毎朝の水やりを日課に、大きくなったら支柱を立てたり不要な目を取ったりして、大切に育てれば愛着がわきますよ。野菜の生長を写真に残すのもいいですね。

子どもの好き嫌いは決して悪いことではなく、味や見た目でも本能的に避けていたり、食べやすさや食事の環境が影響すると考えられます。子どもの好き嫌いは成長の一環として捉え、ゆっくりと見守っていきましょう。

参考文献 保育のひきだし <https://www.hoikunohikidashi.jp/?p=16765490>

伸芽'sクラブ <https://www.shinga-s-club.jp>