

食に偏りがある

食に対して敏感なお子さま

このようなことは、ありませんか

- 味の違いに敏感で決まったものだけを食べる
- 味や食感が混ざることが苦手
(白いご飯だけ、かけたり混ぜたりはダメ)
- 食べたことのない食材を食べられない

食事にどんな工夫をしても効果がないと、お手上げになることもあります。少しずつでも前進すれば、その後の食の広がりにつながります。

対応のポイント

① 食べない原因を考える

味、色、におい、食感など子どもによって原因は異なります。

② 少しずつ進めていく

苦手な食べ物を口にできるようになるまでには時間がかかります。少しずつ進めていきましょう。

③ 強制しない

無理に食べさせようとすると食事に対する不安が強くなり食事への興味を失うこともあります。

④ 変化を少なくする

スプーン、フォーク、コップ、椅子などいつもと同じにすることで安心して食事ができます。

⑤ 楽しい雰囲気です食事を

周りの人たちが楽しくおいしそうに食べることで「食べてみよう」という気持ちになります。

混ぜるのが苦手

例 野菜炒めを食べられない

対応 食材ごとに分けて盛り付ける

盛り付けは、炒めたキャベツ、にんじん、もやしに分けてみましょう。異なる食感を分けることで食べられることがあります。慣れてきたら炒めたキャベツの中に少しずつ他の野菜を入れましょう。



野菜炒め



キャベツ



にんじん



もやし

決まった味付けを好む

例 ケチャップは好き

対応 好きな味付けを使って似た味付けの料理にする

好きなケチャップを使って、決まった味付けから似た味付けの料理に少しずつ変えてみましょう。



ケチャップ



ケチャップ味のスープ



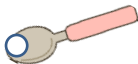
ケチャップ味のパスタ

「少しずつ進める」ポイント

例 子どもの一口はおとなの思う一口の量とは違います

対応 量の見通しをもたせる

「食べられそう」と子どもが感じるように工夫してみましょう。子どもの挑戦している姿をほめてあげます。



スプーンに少量



透明の小カップ

ポイント

「一口」という言葉
だけでなく
見て分かる一口量の情報

問合せ・発行

富士市 地域保健課 Tel.64-8993 / 64-8994
食育推進室 Tel.67-0201