

## ●好き嫌いに関する質問

主食は、パンが好きでご飯をあまり好まない。偏りはよくないですか？

無理強い逆効果ですので、おやつにおにぎりやごはんピザ（パンの部分がごはん）などはどうでしょうか。ラップでおにぎり作りを一緒にやったり、白ごはんに何かを混ぜる所を見せたりして、ご飯にも興味を持たせる食育はどうでしょうか。月齢がわかりませんが、できる範囲で無理せず働きかけてみてください。

お米しか食べないのですが、どうしたらいいですか？

この質問ですと月齢がわかりませんが、考えられる事例としては赤ちゃんの舌が敏感で、お米の味以外は味が強すぎて食べ難いと感じることがあります。また、1歳くらいになると好き嫌いが出てきて、ばっかり食べが始まるお子さんもいますが、あまり心配はいりません。無理に与えて、食事がイヤにならないように楽しい雰囲気にし、少し様子を見てみましょう。

お茶（水）をあまり飲んでくれない。水分が足りているか不安です。

おしっこの色や回数はどうでしょうか。色が濃いようなら、脱水の恐れがあります。食事にスープやみそ汁を意識して取り入れいくのも良いでしょう。体調に変化があるようでしたら受診をしましょう。