

Q

好き嫌いが多くて
困っています…

1歳9ヶ月・男児

A

幼児期は少しずつ
食べられるものを増やす時期!



野菜嫌いな子は多いです。まだ歯が生え揃わない幼児期は繊維質をうまく噛むことができず、細かくなならないので、飲み込みにくいのです。他の食物で繊維質が多いもの（果物・納豆・きのこ類）などを積極的に摂りましょう。野菜以外からも栄養は取れるので、あまり野菜にこだわらなくてもよいでしょう。



食材は隠さないで**見せる!**



何とか食べてほしくて、子どもが嫌いな食材を細かく刻み、分からないように調理する方も少なくないと思います。しかし、何の食材が入っているのか分からないのでなかなか好き嫌いが直らないということも起こります。ある程度、食材が見えるようにしましょう。



きれいな色を**意識**しよう



買い物と一緒にいき「きれいなオレンジ色のにんじん!」「ピカピカの緑色のピーマン!」「真っ赤なりんご!」等色に関心が持てるように声をかけましょう。料理の盛り付けを子どもと一緒にし、「赤いプチトマトを飾ってね」「黄色いコーンスープはお皿の隣にね」と食材の色を楽しみましょう。今日食べたものを色鮮やかに絵に描いてみるのも楽しいですよ。

