

どうしたらいい？ こどもの偏食



保護者の困りごと



「好き嫌いが多くて困っています(>_<)」
「食べる量にムラがあります(>_<)」

1歳半～6歳頃の幼児期のお子さんをもつ保護者の食事相談で一番多いお悩みです。好き嫌いについては、味が苦手だけでなく、気分的なものや、歯の成長過程でかみにくい、はじめての食材だから警戒しているなど、原因はさまざまです。

まずはここを見直そう！

□おやつ(間食)を与えすぎていませんか？

おやつが多いと食事時にお腹がいっぱいで、食が進まず、食ベムラの原因に。

1日のおよつの摂取目安 100～150kcal

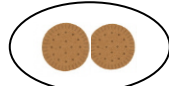
50kcalのおやつ



- ・一口おにぎり1個(35g)
- ・ロールパン1/2個



- ・無糖ヨーグルト(80g)
- ・りんご1/2個
- ・バナナ(1/2本)



- ・クッキー(小)2枚
- ・牛乳(75ml)



～～およつとの与え方～～

食事の際に空腹になるように食事までは2時間以上あけましょう。

およつの回数

1～3歳：2回(午前・午後)
3歳以上：1回(午後)
※運動量や体格によって異なります。

□早寝・早起きで朝ごはんを食べていますか？

生活のリズムが崩れると、体がだるい、やる気がない、食欲がでないことがあります。

→まずは早起きから始めてみましょう！食事の時間・およつの時間も決めて与えましょう。



□カラダを動かしていますか？

公園遊びやお散歩など、カラダを動かしてお腹ペコペコに！
カラダを動かしたあとは、よく食べますよ。

子供の運動遊び
応援サイト
(スポーツ庁)



《やってみよう！こどもが食べる9つの工夫》

お手伝いをしよう

2歳頃からはレタスをちぎる、お皿を運ぶなど食事に関する興味をもたせてみましょう。



食卓の雰囲気づくりを

食事に集中できるように、テレビは消して、おもちゃはお片付け。エプロンをつけて「いただきま〜す♪」みんなでおいしく食べましょう



食育のお話を

絵本などで野菜や食べ物のお話をして、食べ物に興味を持たせましょう。

食育紙しばい動画はこちら↓



あそび食べもおおらかに

食事中に叱られてしまうと食べること自体が嫌になってしまうことも。遊び食べが始まったら冷静に声かけをしましょう。



お皿ピカピカにできるかな♪

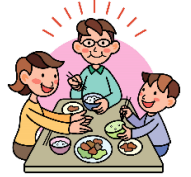
無理強いはいらない

食べてほしくて、「食べなさいオー」をだしてしまうと、増々食べなくなることも。強要しないように気をつけましょう。ママが頑張りすぎて疲れないように。



ほめ上手に

ひと口でも苦手なものが食べられたら、ほめてあげましょう。お子さんは自分で食べられたうれしさをしっかり感じています。



あえて小盛りにする

少量を完食すると達成感を得やすいです。おかわりをする意欲を育みます。



ダラダラ食べさせない

食事は30分をめどに切り上げましょう。



ごちそうさましようね♪

食体験を広げよう

苦手な食材でも、日を改めて、調理法を変えて再度食卓に並べましょう。色々な食材にふれることで、自然と食に興味が湧いてきます。



鮭とさつまいものシチュー(主菜)



こども1人分栄養価

エネルギー 112kcal 食塩相当量 0.6g
野菜・いも類の量 58g カルシウム 61mg

大人1人分栄養価

エネルギー 224kcal 食塩相当量 1.2g
野菜・いも類の量 116g カルシウム 122mg

材料(大人2人分+こども2人分)

生鮭3切、さつまいも1/2本(200g)、玉ねぎ1/2個、牛乳200cc、水200cc、バター10g、コンソメ顆粒小さじ2、小麦粉適量

- ① 生鮭は骨と皮を除いて4等分に切る。塩(分量外)をふって、出てきた水分を拭きとり、小麦粉をまぶす。さつまいもは皮がついたまま5ミリ厚さの半月切り、タマネギは大きめのみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、鮭を入れて焼き色をつける。焼き色がついたら、玉ねぎも入れて軽く炒める。
- ③ ②にさつまいも、牛乳、水、コンソメを入れて、フタをして中火で10分ほど煮る。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね!

食生活

検索



白井市健康課 (047-497-3494)