

# 偏食のある子には

偏食のある子どもの食生活 I

## 1 本当に偏食かな？

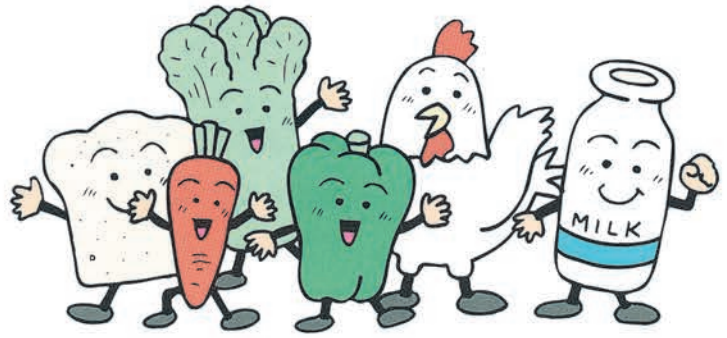
・なぜ食べないかを考えてみましょう。

おなかはすいていますか？

盛りつけは美味しそうですか？

家族の誰かが嫌いなものではないですか？

前に食べたときに嫌な思いはしていませんか？



・偏食と小食は違います。

食べる量が少ない子は好きなものを食べた後、後のものを食べないことがあります。

1つの献立の量を少なくして、多くの食品を食べられるようにしてみましょう。

## 2 ちょっと工夫をしてみましょう。

どんなに偏食のある子どもでも、一生涯食べられないということは稀です。

特に環境が変わると、少しのきっかけで食べられるようになることもあります。

調理法を変える

煮る→揚げる

醤油味→ケチャップ味・マヨネーズ味

切り方を変える

小さく切る

他のものに混ぜる

型で抜く

飾り切りにする

盛りつけを変える

巻く

串にさす

彩りを良くする

好きなキャラクターの形にする

雰囲気を変える

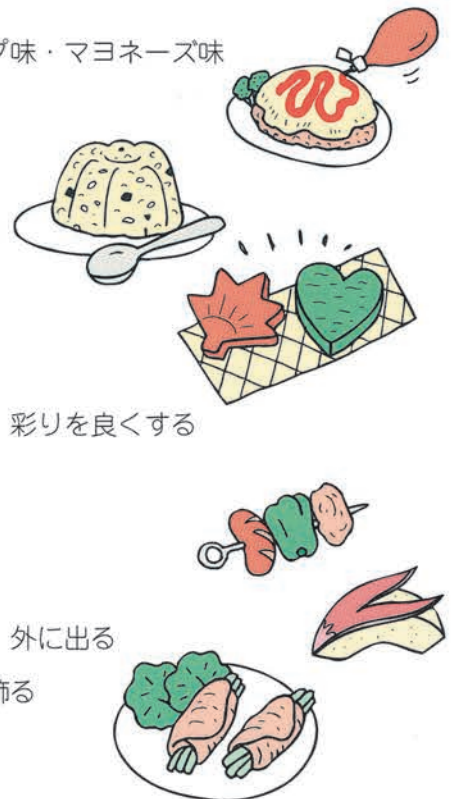
食器を変える

お弁当にする

外に出る

友達などと一緒に食べる

食卓を飾る



### 3 ゆったりした気持ちで見守りましょう。

無理強いやおどし、ごほうびは長続きしません。  
 子供の一口ごとに神経を使わないようにしましょう。  
 「これ食べなさい」「早く食べなさい」「どうして食べないの」  
 「全部食べるまで〇〇はダメ」「食べたらあげる」というのは×！

### 4 食べられたらほめてあげましょう。

食べられたことについて、自信を持たせてあげましょう。



### 5 おいしく食べられる雰囲気をつくりましょう。

子供にとって家族そろって食事をする事はうれしいものです。  
 楽しい食卓は食事を美味しく感じさせます。  
 食事中はコミュニケーションを図るよう、心掛けましょう。

### 6 料理に参加させてみましょう。

食べ物にはいろいろな色や形があります。ひとつひとつをよく見ると結構好きになることもあるかもしれません。  
 名前を覚えるところから始めましょう。










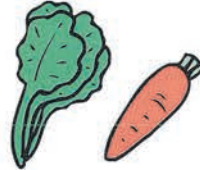
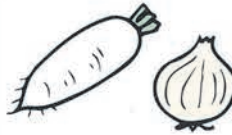



### 7 お母さんが留守にするときには

ひとりでお留守番の出来る子もいます。いろいろな事情でひとりでごはんを食べなければいけない時もあるかもしれません。  
 お母さんの手作りお弁当が出来る場合は、是非用意してあげましょう。  
 出来ない場合も、一言メッセージを添えると子どもの寂しさが和らぎます。



# 幼児期の1日にとりたい食品のめやす量

幼児期に必要な食品の目安量

群別	はたらき	食品群		 1歳~2歳	 3歳~5歳
1群	血や肉となる	肉類		薄切り1枚 25g	薄切り1枚 30g
		魚介類		魚1/3切れ 25g	魚1/3切れ 30g
		大豆製品		豆腐1/8丁 50g	豆腐1/7丁 60g
		卵		卵2/3個	卵1個
2群	骨のもとになる	乳乳製品		牛乳200ml	牛乳300ml
		海藻類 小魚		海藻 少々	海藻 少々
3群	体の調子を整える	緑黄色野菜		ほうれん草 にんじん ピーマン など 80g	90g
淡色野菜 きのこ			キャベツ たまねぎ 大根 キュウリ など 100g	160g	
4群	体の調子を整える	果物類		みかん1個 りんご小1/2個 100g	100g
5群		力や熱になる	穀類		ご飯1杯90gとして 3杯
	芋類			じゃがいも小1/3個 50g	じゃがいも小2/3個 60g
	砂糖類			砂糖大さじ1杯弱 8g	砂糖大さじ1杯 10g
6群	力や熱になる	油脂類		大さじ1杯弱 10g	大さじ1杯弱 10g

〈栃木県栄養士会案〉