



# 偏食が強い



**まず、その場では…**

食べられないものは無理強いをせず、残してもよいことにする

**やってみよう！**

## 家庭と保育園・幼稚園で連携する

家では食べなくても、給食では食べるというように、場面や味つけの違いで食べられないということもあります。情報交換し、どのように食事をとらせるか相談しましょう。

## 上手に残す方法を教える

食事のマナーやコミュニケーションのとり方として、食べる前に、嫌いなら「食べられない」「少なくして」など、きちんと伝えられるように教えます。少量なら、自分から食べてみようという気になることがあります。

## 料理のできあがる過程を見せる

初めてのものやことに対して、不安や抵抗を感じる子どもの場合、未知のものがとても苦手です。家の手伝いなどで料理の過程を見て、正体不明だったものが何かわかり、食べられるようになることがあります。

## 楽しく食べる工夫をする

環境の変化に影響を受けやすい子どもの場合、場面を変えることが有効なこともあります。食事に使う小物は、子どもの好きなキャラクターの柄にする、大人がおいしそうに食べて見せるなど、食事が子どもにとって楽しい時間になるような工夫をしましょう。



**NG!**

## 無理に食べさせる

偏食の原因が、感覚（味覚、嗅覚、触覚、聴覚、視覚など）の過敏さからくる場合があります。そのような場合、単なるわがままだけで食べないわけではありません。無理強いすることは、その子にとって恐怖や苦痛を伴い、食事自体が嫌になってしまうおそれもあります。

## 「食べるまで好きなことはできない」と言う

想像する力が弱かったり、先を見通すことが苦手な子どもには、「～したら～できる」、「～しないと～できない」というような関係を理解することは難しいです。また、罰を与える方法は、一時的な効果があっても、信頼関係をはぐくみにくいです。