

子どもの「偏食」は、 どうしたら直りますか？

大人たちは、食欲の秋 真っ盛り。その一方で、子どもの好き嫌いが直らなくて……と悩んでいるご両親も多いのでは？
そこで、徳田先生に子どもの偏食克服法について聞いてみました。



無理やり食べさせるのはNG！

子どもの健康のために野菜をたくさん食べさせたくて、「一口でもいいから食べてごらん」と促すのは悪いことではありません。この方法で、子どもはおいしさに気づき、野菜が好きなようになる場合もあります。ところが、毎日となると、心理的圧迫になってしまいうちも。ひどい場合には、食事の時間になると体が震え出したり、大きくなっても食事を楽しめなくなることもあります。くれぐれも、無理やり食べさせることは避けましょう。

食べられたときは褒めてあげましょう

子どもは、親に褒められることで、新しい味を受け入れられるようになります。一口でも食べられたら、褒めてあげてください。また、「子どものうちにたくさん食べる＝太りやすくなる」という考えから、子どもの食事の量を制限している家庭があります。「食べてはいけない」という意識を子どもに植えつけると、食事を楽しめない状態が続き、拒食症の誘因になることもあるので注意が必要です。

大切なのは、食べる楽しさを 感じることに

食事の時間に大切なのは、家族やまわりの人が食事を楽しむことです。子どもは、その姿を見て、食事の楽しさや食べる喜びを感じます。ですので、まずは食卓に笑顔を増やすことから始めましょう。



徳田先生監修「子育て・育児支援サイト」もチェック！

子育てに役立つ情報が盛りだくさん。
パソコンやスマートフォンで気軽にご覧いただけます。

パソコン・スマホでアクセス!! ▶

キッズハグ

検索

<http://kidshug.jp>



徳田克己 先生

筑波大学医学医療系教授、教育学博士、臨床心理士。専門は子ども支援学、子育て支援学、気になる子どもの保育、アジア子ども支援学会会長、イオンパーセントクラブ理事。「筑波大学発達ベンチャー子ども支援研究所」の所長として、幼稚園や保育園の先生たちのコンサルタントとしても活躍。年間100件以上の講演を各地でおこない、育児に悩む方からの相談に応じている。著書に「親を惑わす専門家の言葉」、「お母さんがうなずいた数だけ子どもは伸びる」、「育児の教科書「クレヨンしんちゃん」」など。