

何でも好きかかわなく
食べてほしい

その2

先月号に続き、
子どもの好き嫌いについて
今月号でも考えてみましょう。
すぐになくならないけれど
色々なアプローチを！

子どもの好き嫌いのメカニズム

こどものための味覚教育、味覚と嗜好のサイエンス参照

子どもの好き嫌いは、実は極めて動物的！食べることの最大の目的は『生命維持のために必要な栄養素を摂取すること』。自分にとって有益か、危害がないかを、味覚で検知しています。

1. 生まれながらの「好き」「嫌い」

♡安全で有益！…甘味・旨味・塩味(低濃度)⇒子どもが好きな味(受け入れやすい)

×害があり危険？…苦味・酸味⇒子どもが苦手な味⇒練習が必要



2. 身を守る防衛本能から「新しいもの」を避ける

食べものの中には毒を持つものもあり、食べることで健康を害することもあります。そのため、人間には、身を守るために今まで経験したことがない食べ物は避ける、という行動が備わっています。このような行動は2～6歳児によく起こること、また個人差があると言われます。食わずに大人になると食わず嫌いに…

乳児…恐怖心が少ない 幼児…個人差がある

コワくない

ムリッ!!

がんばる!!



3. 嫌な体験から食べられなくなる「食物嫌悪学習」

食べたもの原因で体調を崩した経験(食後にじんましん、吐き気、腹痛等)があると、その食べ物を本能的に避けようとすることがあります。これを「食物嫌悪学習」といいます。食事とは別の嘔吐しても、さかのぼって食べたものと自動的に結び付けられます。

正しい味覚を育てる方法

1. 接触頻度を増やす

子どもが苦手な苦味や酸味も、接触回数が増えると嫌悪感が薄れていきます(単純接触効果)。一口食べることがなくても、見るだけでもOK。家族が美味しそうに食べる姿を見るだけでも効果あり。無理強い逆効果！

2. 色々な食品・味に触れさせる

同じものを反復して摂取することで、安全が予測できるようになり、安心感が嗜好性を生むといわれます。特に低年齢児は嗜好が定着しやすいため、より早い段階で与えることでその傾向が顕著に表れるので、早い時期からくり返しの経験が大切。

3. 調理の工夫で食べやすくする

苦味をもつ食材には、それを抑える食材を組み合わせる



4. 食べることを勇気づける言葉かけを

人は「脳で食べる」といわれるほど、情報は食べ方に影響を与えます。「季節のトマトは甘くておいしいね」「栄養がたくさん入っていて元気になるよ」というような肯定的な情報を子どもにくり返し伝えよう。「食べないと病気になるよ」は否定的な情報…

5. 五感を使って味わう

視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚の五感を使って食べ物を味わいます。すべての刺激を認識することで食への関心が高まり味覚を育てることにつながります。