



2020年 食事 12月

野菜嫌い、 どうして?



“野菜きらい”は、成長の証?

野菜は、苦味や酸味があるものです。

苦味や酸味は人間の味覚や嗜好の発達としては、あとから獲得するものです。

離乳食で食べていたものを食べなくなるのは、感知しなかった味覚を感知するようになったからです。味覚が発達した証拠です。

加工食品の多食が原因?

甘味、塩味、旨味は、人間が本能的に好む味。加工食品はこれらを調和させ、強調させた味になっています。濃い味つけです。

早くから加工食品などの濃い味に親しむと、苦味や酸味を持つ野菜をおいしく食べられるようになる発達を阻害してしまうおそれも…!

“野菜がおいしい”を、育てよう

味覚や嗜好はじっくり時間をかけて、だんだんと発達していきます。個人差があり、また大人と一緒に食べる人との関りが発達を促します。

一緒に食べる人が
美味しく食べている



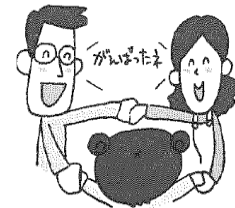
自分も食べてみよう
と模倣する



ほめられる



心地よい経験の繰り返し



おいしい、
食べられるようになる



偏食外来の先生が言うには、この矢印が進むために、「**食べなくても20回は食卓に並べる**」と。このとき、「食べなさい」と強制はしないことも大事です(子どもの皿にのせないでもよい。でも食卓にはある状態)つい言いたくなるし心も折れそうだけど…根気が必要です!



←神奈川県小児保健協会の作成しているパンフレット、わかりやすいです。心の準備編を紹介します

野菜が大好きになる工夫

- ♥ 生野菜より煮たりゆでたり。とろみをつけて舌ざわりよくしたり。
- ♥ だしをきかせて味付けは薄味で ♥ おいしい旬に食べよう
- ♥ 味付けをかえてみよう(ごま・カレー・マヨネーズ・ケチャップなど)
- ♥ 星型やハート型などいつもと形をかえて楽しく ♥ 家族で一緒に食べよう etc

