

食事のポイント～偏食編～

お悩み相談室
管理栄養士が
お答えします♪



『切り方や調理方法・味付けに工夫しよう!』

まだまだ食の経験の少ない時期、食べ慣れないものはお口からベーと出してしまいます。

実は“嫌いな食べ物”はまだありません。酸味や苦味は、繰り返し接することでだんだんと“おいしいもの”とを感じるようになります。お口の中も柔らかくて敏感なので、食べ物を異物と勘違いしてしまうこともあります。また、奥歯が生えそろってないなどの理由で噛み合わせが合わず、お口から出してしまうこともあります。

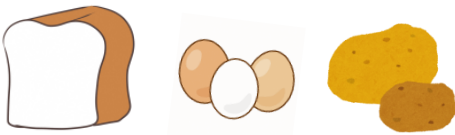
大人が好き嫌いを決めつけてしまうことのないように、さまざまな味覚や料理を経験し、親しんでいきましょう。食べたらほめて、楽しい雰囲気ですりができるように心がけましょう。

1～2歳児が食べにくいもの

パサパサ

パン、ゆで卵、いも類など

水分を含ませてしっとり。
汁物など、飲み物と一緒に。



ペラペラ

わかめ、レタスなど

噛み切れないところが苦手。
加熱をして刻む。



バラバラ

ひき肉、ブロッコリーなど

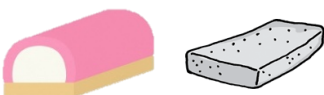
とろみをつける、ハンバーグ状に
成形するなどの工夫を。



弾力

かまぼこ、こんにゃく
など

この時期は無理に
食べさせなくても良い。



かたい

肉類、えび、いかなど

肉類はひき肉や薄切り肉を
使い、えびやいかはすり身
にして柔らかく煮る。



皮

豆、トマト
など

皮を取り除く。



むせやすい

餅、蒟蒻ゼリー、
ピーナッツなど

この時期は与えない。



偏食のお悩み Q&A

毎日の食事、せっかく作ったのに食べてくれないと悲しくなりますよね。栄養も足りているのか心配になります。

皆さんから多く寄せられるご相談にお答えします。



Q 野菜をほとんど食べません。

野菜には、独特のにおいや苦味、食感があるので、苦手な子が多いようです。しかし、“嫌い”ではありません。野菜の味は繰り返し接することでだんだんと慣れてきます。

食感は柔らかく茹でて刻むと食べやすくなります。お好み焼きや卵焼き、ハンバーグなどに混ぜ込んででも食べやすくなります。



Q 魚や肉を嫌がります。



魚は独特の臭みがあるので、魚を選ぶときは新鮮なものを選びましょう。白身魚は臭みが少ないので食べやすいです。臭みを消すために醤油やカレー粉を少量用いて下味をつけるのも良いでしょう。また魚のパサパサとした食感も飲み込みにくいので水溶き片栗粉でとろみをつけましょう。

肉も同様に新鮮なものを選びましょう。肉の繊維質は固く噛む力が合っていないとなかなか噛みきれないので、繊維を裁ち切るように小さく刻みましょう。

また、片栗粉をまぶしたり、キウイフルーツやパイナップルと一緒に加熱すると肉が柔らかくなります。飲み込むタイミングが分からない子もいますので、「モグモグしてね。ごっくんしてね。」と声掛けもしましょう。

Q おかずは食べず、ご飯ばかりを食べたがります。



咀嚼力が弱いので、食べやすい白ご飯やうどんを好む子が多いです。また気に入ったものばかりを食べる傾向も強い時期ですが、好みの変化もよくあるので、食べても食べなくても主食・主菜・副菜をそろえて食卓に準備しましょう。

「人参さんが食べて。って言うてるよ。」星型などクッキー型で型抜きをして「お星さまパクッ！」など興味がでるような声かけを心がけてください。