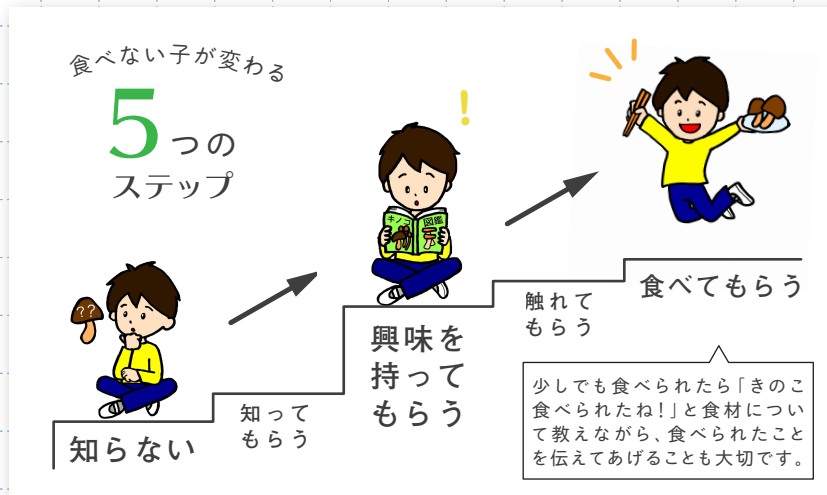


「ひと口食べてみて！」から見直そう

食べない子が変わる5つのステップ



1つの食材を食べられるようになるのに半年～数年かかる場合があります。特に、大切なのは「興味を持たせる」ということです。興味を持つ前に「食べてみたら？」はハードルが高い可能性がありますので、今はどの段階なのかなと少し考えてみると、順調にステップアップしていくことが増えます。

そのひと口、大きくないですか？

「ひと口は食べてみよう!」と、勧めたことがあるという人は多いと思います。もちろん、そのように「食べてみることを提案するのは、食を広げるために大切なことです。一方で、その勧めるひと口が大きくないか、大人基準になっていないかは気をつけたいところです。米粒くらいのひと口でも子どもにとっては大きな挑戦なのです。スモールステップを意識して勧めていきましょう。

5つのステップを元にその子の状況にあった声かけを!

興味を持ってもら

食材や料理のことを知らない場合
「どんな味がすると思う?」

触れてもら

興味はあるけど食べたことがない場合
「どんな匂いがするかな?」
「少しペロツとしてみたら?」

少しずつ
ステップアップ

本当に効果ある?

一度立ち止まりたい声かけ集

「もうひと口!」

「ひと口だけ食べてみて」と提案して食べた後に、「もうひと口!」と勧めると「嘘をつかれた」と思われているかもしれません。

「食べなさい!」

食べられないことには理由があります。無理に詰め込んで飲み込めず、嘔吐や窒息などのトラブル、事故の原因になる可能性もあります。

「頑張れ!」

食べられない子からすると既に頑張っていることが多いです。「無理しないでね」などの声かけの方が助けになる事もあります。

