

吐き出すのは「まだ合わない」の大切なサイン！

### 1番やってはいけないこと

子どもは食べられないものを口から吐き出すことがあります。その時に周りの大人がどのような対応をするかで、その子の将来的な食の広がりに影響が出てくる場合があります。



### 吐き出したことを怒ること

1番やってはいけないことは「吐き出したことを怒ること」です。たしかに大人が持つ常識であれば、お行儀が悪いので注意したくなると思います。

しかし、**子どもが食事を吐き出すのは「まだ自分には合わない」という大切なサイン**です。怒る必要はありません。

### 「吐き出すことを怒る」3大デメリット

#### 口に溜め込むようになる

吐き出せる環境でないと口に溜め込むようになり、食べるのが遅くなり、誤嚥や窒息などのトラブルの引き金にもなります。

#### 食わず嫌いが増える

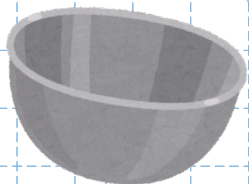
吐き出すと怒られることが分かっていると、興味のある食べ物を口に入れづらくなり、食わず嫌いが多くなります。

#### 食への意欲が低下する

吐き出したら怒られることが続くと、食べること自体が苦痛になり、食への意欲も低下します。

### 安心して吐き出せる環境を作ろう

吐き出して



OK!

子どもの食の広がりを考えると、むしろ「**安心して吐き出せる環境**」を作る方が**大切です**。具体的には、吐き出す用の容器（お皿・ボウルなど）を用意することや、「食べられなかったらここに出していいからね」という声かけをするようにしましょう。

