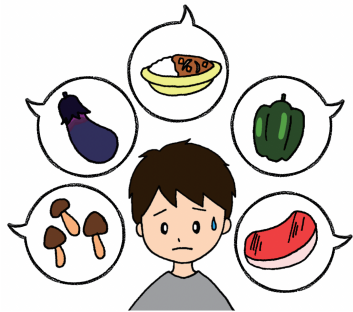


その一言で、困らせていませんか？



好き嫌い克服は本人の努力次第ではない

日頃の給食指導や入園・入学の説明会などで「好き嫌いをしないで食べよう」という言葉が使われることがあります。もちろん、食が広がることは素晴らしいことですが、その言葉が子どもや保護者にとってプレッシャーになることもあります。食の広がりには「本人の努力次第」ではありません。周りの大人の関わり方や工夫も大切です。ただ「好き嫌いをしないで食べよう」とだけ伝えたとしても、食を広げることは難しいのです。

どうすれば食は広がる？

食が広がらない例

- 食べられないのは気の持ちようとする
- 苦手なものを口に入れられたらOKにする
- 「一口食べてみたら？」といきなり勧める
- 食べられていないことを指摘する

食が広がる例

- 食べられない理由を考えてみる
- 本人が「食べられる！」と覚えてもらう工夫をする
- 「匂いを嗅ぐ」等のスモールステップから勧める
- 少しでも食べられたことを声に出して伝える

※詳しい方法は右下のQRコードから解説記事も参照してください。

保護者に対しては「子どもの好き嫌いを無くしてきてくださいね」だけではなく、上記のような具体的な方法も一緒に伝えないと、悩ませるだけになってしまいますので参考にしてください。

「好き嫌い」は
あって当然！

そもそも「好き嫌い」はあって当然のことです。嫌いだったものが好きになるのは「ポジティブな食体験をする」ことがキーポイントになりますので、無理強いすることなく、どうしたら安心して楽しく食べられるか？を考えることも大切です。

詳しい解説記事は
こちら！

