

「たくさん食べないと大きくなれないよ!」が食欲低下の原因に？

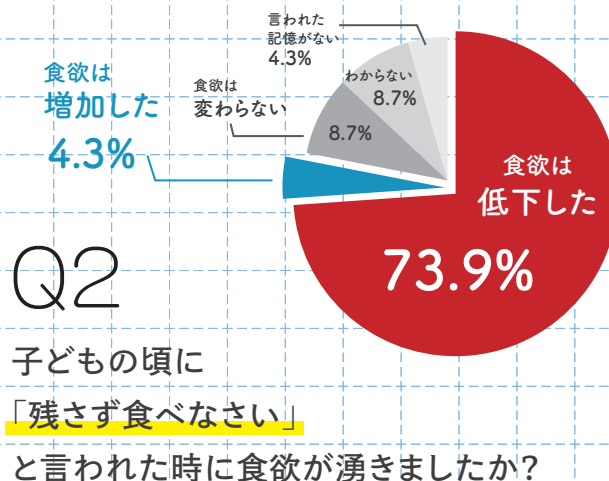
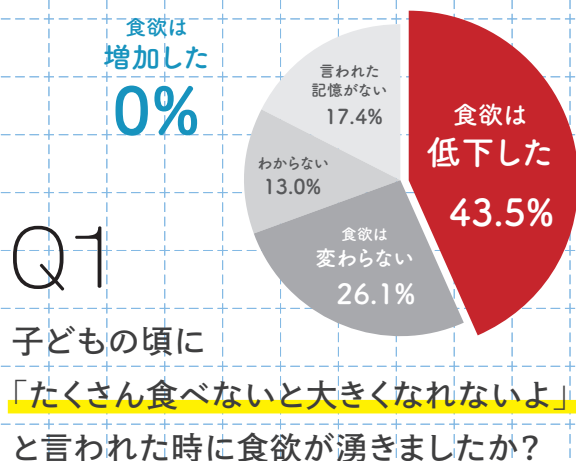
大人の言葉によって子どもの食欲は変わる



大人が食べない子に対してつい言ってしまう言葉が、子どもの食欲低下を招くことがあります。例えば「たくさん食べないと大きくなれないよ!」、「残すなんてもったいない!」などもその一例です。そのような言葉によって子どもがどう感じるのか。そして、どのような言葉をかけたら安心し、食欲が湧くのかについて、まずは知ることが大切です。

「たくさん食べないと大きくなれないよ」で食欲低下

子どもの頃から食べることに苦手意識があった23人に聞きました。



どのような言葉をかけたら食欲は増す？

また「子どもの頃に食欲が湧かない時に、周りの大人からどのような言葉をかけられたら食欲が湧いたと思いますか?」という問いに対しては、「食べられる分だけでいいよ」、「無理して食べなくてもいいよ」、「食べられなかったら残してもいいよ」という声が多く挙がっていました。

子どもの気持ちとして「美味しく、たくさん食べられるなら食べたいのに、食べられないから困っている」というものがあることを知っておくことが大切です。

出典:株式会社日本教育資料「子どもの頃の食事について」調査報告.2022



詳しい解説記事は
こちら!

