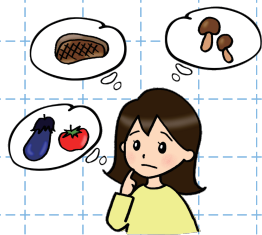


～どうする？食べられるものを増やすには～



先月号で「感覚的な問題からくる偏食」について扱いましたが、今月号は第2弾です！偏食で極端に食べられるものが少ない子がいますが、どのような指導をすることで食べられるものが増えるのか、具体的なアプローチについてお伝えしていきます。

食べられるものを増やす3つのステップ

step 1

いま食べられるものをリストアップしよう

食べられる食材だけではなく、調理法なども確認することが大切！

| | 食べられる種類 | 食べられる調理法 |
|------|---------|-------------|
| ごはん類 | 白米 | |
| めん類 | うどん | |
| パン類 | 食パン | トースト |
| 魚類 | | |
| 肉類 | とり肉 | からあげ |
| 卵類 | | |
| 野菜類 | | |
| いも類 | じゃがいも | カレー、フライドポテト |

種類その他：大豆、乳製品、きのこ、果物、おやつ、飲み物etc...

step 2

5つの視点から受け入れられる感覚を発見しよう

Step1のリストを以下の5つの視点から振り返り、好き・受け入れられる感覚を発見しよう。

- ・どんな形状(切り方)
- ・どんな色
- ・どんな食感
- ・どんな調理方法
- ・どんな温度(温かい、冷たい、常温など)

step 3

いま食べられるものから段階的に広げていこう(調理の工夫)

例：カリッとした食感が好きな場合

※参考図書『発達障害児の偏食指導マニュアル(中央法規出版)』

いま食べられる



薄くスライスして揚げる



薄くスライスして硬く焼く



焼く



煮る

食べられるようになってほしい

POINT!

調理に関与できなくても、この視点を持って偏食の子どもを見守ることはとても重要です。苦手なものを無理に勧めてはいけません。※先月号(Vol.23)参照

詳しい解説記事はこちら!

