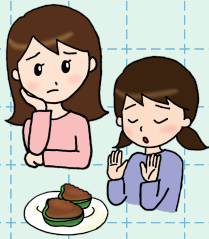


～原因の9割は大人の関わり方だった？～

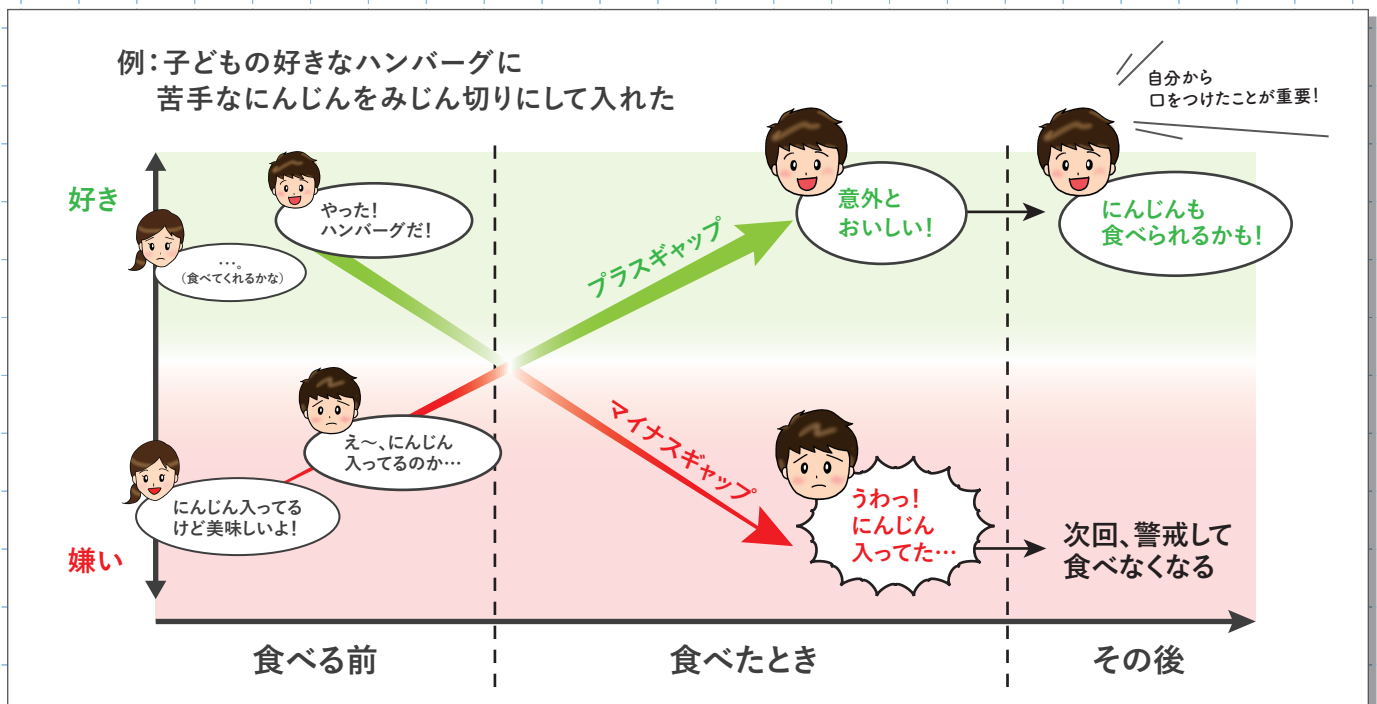


食わず嫌いは大人の関わり方が原因になることも

普段の研修会で「子どもの食わず嫌いのほとんどは大人が作っている」という話をすることがあります。もちろん子どもは未知のものを拒否するため、そういったことが1つの要因として考えられています。しかし、大人が子どもの食わず嫌いを作ることも多いのです。具体的には「食べてみたら嫌な体験をした」という記憶を作ってしまうと、食わず嫌いが引き起こります。

“好き嫌い”はギャップで起きる

そもそも食べ物の好き嫌いは、どうして起こるのでしょうか？これを理解するには「食べる前のイメージと食べた後にどうだったのか」の“ギャップ”が、プラスに振れるか、マイナスに触れるかが重要です。マイナスを体験すればするほど、その人が勧めたものは食べなくなります。



食わず嫌いを減らす声かけ

やってはいけないことは「騙した形で食べさせること」です。なぜなら、これによってマイナスギャップを生むことが多いからです。理想的なのは「苦手な可能性があるものは予告をすること」です。これを重ねていくと安心して食べられることにも繋がり、「意外と美味しかった!」などのプラスギャップを生むことが多くなり、それが食わず嫌いの改善にもつながります。

詳しい解説記事はこちら!

