

～ 対応に迷った時に、思い出そう！～



つい先日、きゅうけん編集長の山口健太による新著、『子どもも親もラクになる偏食の教科書』（青春出版社）が出版されました。今月はこれを記念して、書籍の中から「偏食改善対応の7つのポイント」を紹介します！偏食の子に対して「どんな対応をすれば良いんだっけ？」と分からなくなった時に、ぜひ思い返して読んでみてください。

偏食改善 対応の7つのポイント

01

食べられない理由を知ることから始めよう

理由がわからないまま対応すると、頑張っても報われない負のループにはまります。

02

安心できる食卓、楽しい食卓づくりが何より大切

食べることが「楽しい」と感じられなければ、食は広がりません。

03

食べる機能に問題はないか？

特に、今の口腔機能の発達と食形態にミスマッチが起きていないかを確認。

04

提供量では、「引き算」がポイント

好きな食べ物の提供量を減らして、子どもにとって「好き」以外のものを食べる"理由"を作ります。

05

好きな感覚から広げていくのがベスト

苦手な感覚のものをいきなり食べられるようにはなりません。感覚の問題で食べられないときはまず、好きな感覚から広げましょう。

06

食べる時間と食べられない時間を明確にする

食事の時間・おやつの時間、時間に区切りをつけないと、偏食は改善しにくいです。

07

調理の工夫は最低限からでOK

調理の工夫、ポイントはそれぞれありますが、できる範囲で続けられたら○。



140P～141Pより抜粋！

子どもも親もラクになる 偏食の教科書

著者山口健太、監修藤井葉子
価格 ¥1,870(本体¥1,700)
青春出版社(2023/11/27発売)

詳しい解説記事はこちら！

