

～きょう無理しなくても、未来につながる理由～



「好き嫌いをしないこと」や「食べ残しを減らすこと」の大切さを普段から伝えているかもしれませんが、ですが、無理強いや押しつけは、かえって逆効果になります。子どもが主体的に「食べてみようかな」と思えるようになるためには、ポジティブな情報を繰り返し伝えるように意識してみましょう。

「健康のために食べよう」ができるのは何歳から？

大人は「苦手でも健康のために野菜を食べよう」等と考えて実行できますが、子どもは何歳ごろから同じようにできるのでしょうか？

乳幼児期



感覚刺激に基づく嫌悪感が優先されるため、「苦手、嫌いだから食べない」が当たり前。

小学校低学年



「栄養になる」「体を守る」といった説明を理解できても、まだ「食べない」が優先されやすい。

小学校高学年



「苦手だけど少しは食べてみよう」という行動が、少しずつできるようになる。

きょう食べなくても、大丈夫！

子どもの食の広がりとは、長い目で見るのが大切です。

ポジティブな情報を伝えよう



「野菜を食べないと体に悪いから食べなさい」

強制されると「食べることが罰」のように感じ、自分から食べるのではなく、受け身になっていきます。



「野菜は体を守ってくれる働きがあるんだよ」

良いことがあると繰り返し伝えることで、「食べることは大切なんだ」と理解し、自分から食べることに繋がっていきます。



言葉の意味が理解できなくても効果がある？



効果あり！

小さくて大人の説明を理解できない年齢に対しても、繰り返しのポジティブな声かけによって、将来的な「食べてみよう」という行動を引き出せることが、多くの研究でも報告されています。

詳しい解説記事はこちら！

