

「野菜嫌い」への対応

育児の悩みで1つに挙げられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり「食べない」と決め付ける事なく、子どもの様子に目を向けながら大らかな気持ちで対応すると良いでしょう。

★野菜を嫌がる原因と対策

・苦味・酸味が苦手

【原因】

人は本能で「苦味＝毒」「酸味＝腐敗」と判断します。大人は経験によって安全である事を学習していますが、食経験の少ない子どもは苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがちです。

【対策】

調理の工夫で、子どもが苦手な味を軽減します。

1・野菜の灰汁を減らす

食経験の少ない子どもは、野菜の灰汁による苦味やピリツとする刺激に対して敏感に反応します。野菜に合わせた下処理でしっかりと灰汁を抜くと良いでしょう。

ほうれん草は茹でてからしっかりと水にさらす



茄子は切って水にさらしてから加熱する



小松菜は切って水にさらしてから加熱する



ごぼうやれんこんは切って茹でてから加熱する



2・加熱して苦味を減らす

野菜の苦味や酸味は加熱する事で和らぎます。特に玉葱は加熱すると辛味が甘味に変わるのでしっかりと加熱します。

油で揚げる

ピーマン



油で焼く

茄子



茹でる

トマト



3・食材を組み合わせて食べやすくする

風味や旨味が豊富な食材を野菜にプラスする事で野菜の苦味や酸味を和らげる事が出来ます。



かつおぶし



塩昆布



のり



ごま



干しえび



ツナ缶



しらす干し



チーズ



・上手に噛む事が出来ない

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、味とは別に硬い物や繊維があって歯ですり潰しにくい野菜を嫌がる事があります。

【対策】

子どもの成長発達に合わせた大きさに切って柔らかく仕上げる事を心掛けます。



スプーンに乗る大きさ



嚙りやすい形状
スティック野菜

・見た目が嫌

【原因】

子どもは「初めて見るもの」「いつもとは違うもの」に対して警戒する能力が備わっています。全く気にならない子もいますが、警戒心が強い子どもは過度に反応します。何に対して反応するのは子どもによって異なります。

【対策・その1】

苦手な野菜でも食卓に出し続ける事を心掛けましょう。「見れば見るほど好きになる！」この事は科学的に証明されています。見る機会が多ければ自然に嫌悪感が減り、少しずつ食べる事が出来る様になります。「うちの子は〇〇が嫌い」と決め付けるのではなく、「まだ慣れていないだけ」と考えましょう。

【対策・その2】

過去に食べた事が無い食材や新しい料理の時には、子どもが食べ慣れている料理に混ぜ込んだり好きな味付けにするなど、子どもに合わせた工夫をして、安心感を与えてあげましょう。

・過去の記憶から嫌がる

【原因】

「悪い記憶」と食べ物結び付き、苦手意識が強まってしまいます。例えば「ほうれん草を食べた後に嘔吐した」という記憶があると、不快な体験とほうれん草がリンクして苦手になってしまう事があります。

【対策】

無理強い逆効果です。大らかな気持ちで見守りましょう。食べない事で怒られると、それが嫌な記憶として刷り込まれてさらに敬遠してしまいます。



★嫌がる理由が分からない時の対応

特定の野菜を嫌がっても他の野菜や果物を食べる事が出来ていれば、健康にとって必要な栄養素(ビタミン・ミネラル・食物繊維)は摂取出来ます。心配し過ぎる事なく家族の食事として、根気よく食卓に出しながら、子どもが食べるきっかけを作ると良いでしょう。大人が美味しそうに食べる姿を見せるのも効果的です。