

食事を楽しむポイント

「食」は生涯にわたる健康の源です。だからこそ、食べる事のスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い「食べる事は楽しい!」と、感じられる事が大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、食べる力を育てましょう。

★五感をフル活用

1・食事は五感で楽しむ

食べ物の美味しさは、5つの感覚で複合的に感じ取るものです。食事を楽しむ為には、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供する事が大切です。



☆視覚_目で見る

子どもは初めて見る食べ物を避ける傾向があります(新奇性恐怖)。しかし食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむ事が出来ます。「何が入っているのかな?」と声を掛けてみましょう。

☆嗅覚_鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは「食事開始」の合図のようなものです。匂いを嗅ぐと、急に食欲が湧きます。特に「だし」や「炊き立てご飯」の香りは、子どもの安心感に繋がります。

☆触覚_手や口で触れる

子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にする事が大切です。子どもが食事を嫌がった時には、「味」と決めつけず、大きさを変えたり、潰したりする事で食べられる事が多くあります。

☆聴覚_耳で聞く

食べた時に耳に響く音も、美味しさの要素のひとつです。また、食事時の大人の声掛けも小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べる為に大切な事です。

☆味覚_味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがちです。小さな頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べて慣れる事が大切です。

2・普段の生活でも「食材」を意識する

生活の中で「食材・料理」を意識しましょう。子どもと一緒にスーパーを回って食材を見ながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、包丁で切る音(トントン)や煮える音(グツグツ)に注目する事も効果的です。食材を身近に感じる事で、食べる意欲がアップし「美味しさ」を味わう事が出来ます。



★楽しい体験で「味覚」を育てる

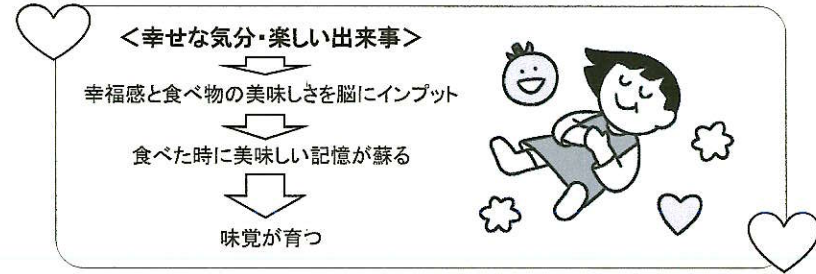
食事の美味しさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。生涯に渡り、健康で豊かな食生活を送る為には、食事を「楽しい出来事」として記憶しながら、体験を積み重ねる事が大切です。



1・感情と記憶の関係

アメリカの心理学者ゴードン・H・バウアーは、幸せな気分時には過去の楽しい出来事やポジティブな経験を思い出しやすくなり、逆に、悲しい気持ちや怒っている時にはネガティブな出来事や不快な経験を思い出しやすくなる事を発見しました。

2・幸せな気分で食べるメリット



3・悲しい気分で食べるデメリット



4・気をつける事

大切な事は、楽しい気分、幸せな気分で食事をする事です。子どもが嫌な気分になるような事をなるべく避けて、楽しい体験を増やしましょう。

楽しい気分になれる

- 家族が揃った穏やかな食卓
- 褒められる
- お手伝い(野菜洗い等)をする
- 大好きな絵本に出てくる料理を食べる
- いつもと違った場所(公園等)で食べる
- プランターで野菜を育てて食べる
- 行事にちなんだ料理を食べる

悲しい気分になりがち

- 食べる事を強要される
- 食べられず、食事時間が長引く
- 体調が悪い・疲れ過ぎている
- 近くに人が見え、寂しくなる

※体調が悪い時に食べた物を嫌いになる事はよくある事です。子どもの気分がすぐれない時には、食べる事を無理強いないで、見守りましょう。