

Topics

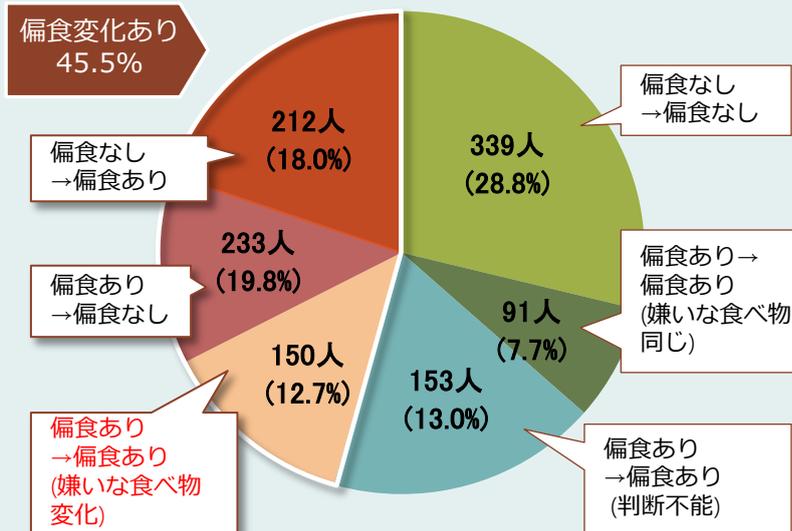
子どもの好き嫌いは心配なし！

①子どもの好き嫌いは変化する

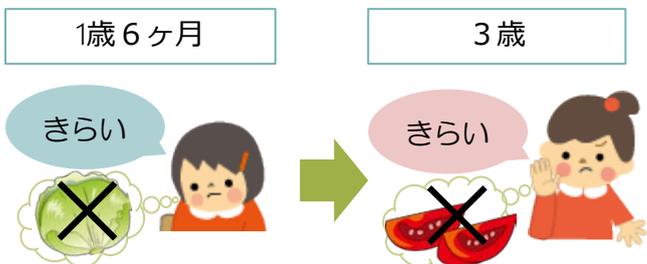
幼児期の子ども*の偏食に悩む保護者の方が増加しています。特に、離乳食を終えて幼児食に移行し、さらに自我の芽生えから自己主張が始まる2歳前後で急増し、3歳児でその人数はピークを迎えます。その中で、子どもに無理やり食べさせる方もいます。この背景には、幼児期の偏食が継続するという報告があげられます。しかし、これは、本当でしょうか？実は、この偏食が続くという報告は、偏食の有無を調べており、嫌いな食べ物が変化するかを調べてはいません。そこで、今回は、嫌いな食べ物の内容を考慮した、偏食の変化の詳細を検討しました。

偏食の変化に関する詳細

【調査】A市が実施する1歳6ヶ月健診と3歳児健診の1,178人の問診票質問事項『偏食はありますか？』『嫌いな食べ物は？』



②子どもの嫌いな食べ物は様々に変化



☑ 嫌いな食べ物の変化の内容

- 1位：野菜→野菜 26.7% (例：レタス⇒トマト)
- 2位：野菜→野菜以外 17.3% (例：トマト⇒魚)
- 3位：肉→野菜 10.7% (例：肉⇒ピーマン)

※今回の子どもとは、1歳6ヶ月～3歳児頃の幼児期前期を指します。

- ▶ 子どもの約半数で偏食が変化する
- ▶ 偏食がある者でも嫌いな食べ物は変化する

まとめ

嫌いな食べ物を今食べないからといって、ずっと同じものを食べられないとは言いきれません。好き嫌いは、個性の表出です。食べなくても、『食べなさい！』と無理やり食べさせることはやめましょう。ただし、たとえ食べなくても、食卓に登場させることは大切です。嫌いだった“レタス”が今度は“トマト”に変わっても、食べる機会はきます。

食べない瞬間だけにフォーカスを当てず、長期的な目で子どもの好き嫌いを考えましょう。