

「野菜嫌い」への対応

育児の悩みのひとつにあげられる「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」と決めつけることなく、子どもの様子に目を向けながら、おおらかな気持ちで対応しましょう。

★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こと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しょう。

1・野菜のアクを減らす

食経験の少ない子どもは、野菜のアク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アクをぬきましょう。

ほうれん草はゆでてからしっかりと水にさらす



なすは切って水にさらしてから加熱する



こまつな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下ゆでしてから加熱する



2・加熱をして苦味を減らす

野菜の苦味や酸味は、加熱をすることでやわらぎます。特にたまねぎは加熱をすることで辛味が甘味に変るので、しっかりと加熱しましょう。

油で揚げる



油で焼く



ゆでる



3・食材を組み合わせて食べやすくする

風味やうま味が豊富な食材を野菜にプラスすることで、野菜の苦味や酸味をやわらげることができます。



かつお節



塩昆布



のり



ごま



干しえび



ツナ缶



しらす干し



チーズ

・上手に噛むことができない

【原因】

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、味とは別に硬いものや、繊維があって歯ですりつぶしにくい野菜を嫌がる場合があります。

【対策】

子どもの成長発達に合わせた大きさに切って、やわらかく仕上げることを心がけましょう。



スプーンにのる大きさ



かじりやすい形状
スティック野菜

・見た目が嫌

【原因】

子どもには、「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、食卓に出し続けることを心がけましょう。「見れば見るほど好きになる!」。このこと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、少しずつ食べることができるようになります。「うちの子は〇〇が嫌い」と決めつけるのではなく、「まだ慣れていないだけ」と考えましょう。

【対策・その2】

過去に食べたことがない食材や、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」と食べ物結びついてしまい、苦手意識が強まってしまう場合があります。たとえば、「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場合があります。

【対策】

無理強い逆効果。おおらかな気持ちで、見守りましょう。食べないことで怒られると、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。



★嫌がる理由がわからない時の対応

特定の野菜を嫌がっても、他の野菜や果物を食べることができていれば、健康にとって必要な栄養素(ビタミン・ミネラル・食物繊維)は摂取できます。心配し過ぎることなく、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つくりましょう。大人がおいしそうに食べる姿を見せるのも効果的です。