

好き嫌い・偏食・食べムラ・少食の解決法



口当たりが苦手？

調理法を工夫することで食べやすくなります。

パサパサするもの

魚
ゆで卵
さつまいも

白身魚は小麦粉をまぶすと
しっとりする

ペラペラなもの

わかめ
薄切り肉
葉野菜

葉野菜は加熱して刻む、
スープ煮にする、炒める

口の中でばらばらになるもの

ブロッコリー
ひき肉



ひき肉は肉団子
のように丸める、
とろみをつける



食事に興味がない？

食環境を見直し、食事に集中できるようにしましょう。
楽しい食事時間を目指しましょう。

・型で抜いた食材を使う



・簡単なお手伝いをする

例

キャベツをちぎる
肉団子を丸める
生地を混ぜる

など



味・匂いに敏感？

苦みや青臭さのある食品は苦手な傾向です。
調理法を工夫すると食べやすくなります。

苦みや青臭さのある食品

ピーマン、きゅうり、ほうれん草など



野菜の青臭さは下茹でによって軽減する
苦みは油で炒める、揚げると和らぐ



お腹が空いていない？

外でいっぱい動く、ごはんとおやつの間は 2～3 時間
空けるなど生活リズムを見直しましょう。

2～5 歳ごろの生活リズム（目安）

7 時	7 時半	11 時	12 時	13 時	15 時	16 時	18 時	21 時
起床	朝ごはん	遊び	昼ごはん	昼寝	おやつ	遊び	夕ごはん	就寝

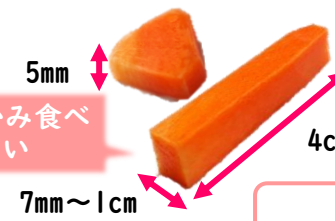
公園にお出かけ



上手に噛み切れない？

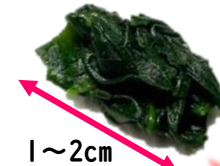
奥歯が生えそろうのは 2 歳半ごろ、奥歯がかみ合うのは 3 歳ごろのため、噛む力はまだ大人より弱いのです。
食材の切り方を工夫することで食べやすくなります。

根菜



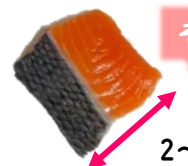
5mm
手づかみ食べ
しやすい

葉野菜



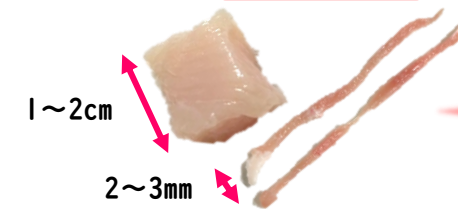
1~2cm

魚



そぎ切り
2~3cm

肉



1~2cm

2~3mm

繊維を断ち切る



スプーンや食器が気に入らない？

スプーンなどの食具の材質が苦手、お子さんの成長と
食具の大きさなどが合っていないかもしれません。
食具も成長・発達に合わせましょう。



材質はプラスチック、ステンレス、シリコンなどさまざま
それぞれ口当たりや温度の伝わり方などが違う

食器は立ち上がりがあること
によって、スプーンですくいやすく、食べやすい

