

食べ物の好き嫌い

が多くて困っています。

「どうしたらなんでも食べられるようになりますか？」

嫌いになる原因は、これだった！？



好き嫌いのストレスを減らす8つのチェックポイント

子どもの好き嫌い、対策法

オンライン料理教室「お父さん食堂」
山下としあき

「子どもの好き嫌いに振り回されていませんか？」

こんにちは。
料理人歴20年。和食のプロが教える。
レシピいらずで「家庭の味」がつかれる
オンライン料理教室「お父さん食堂」
山下としあきです。



子どもの好き嫌い、偏食に悩むお母さんは、とても多いです。個別相談にこられる方、料理教室のメンバーでも同じようなお悩みをお持ちです。
そんなお悩みを解決する手がかりの一つとしてこのテキストを作成しました。子どものことをしっかりと考えている方へ、お役に立てれば嬉しいです。

特別優待特典

自己流料理からの脱却

オンライン料理教室体験会

- ☑ “料理が苦手”から卒業したい
- ☑ 美味しい料理が作りたい
- ☑ 添加物をなくした料理を作りたい。
- ☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。
とお悩みのかたへ。

1. あなたのお悩みをお聞かせください。
2. そのために必要なあなたに合った解決法をお伝えします。

完全個別でお答えします。

簡単にできるオンラインでの体験会です。
お気軽にお申し込みください。

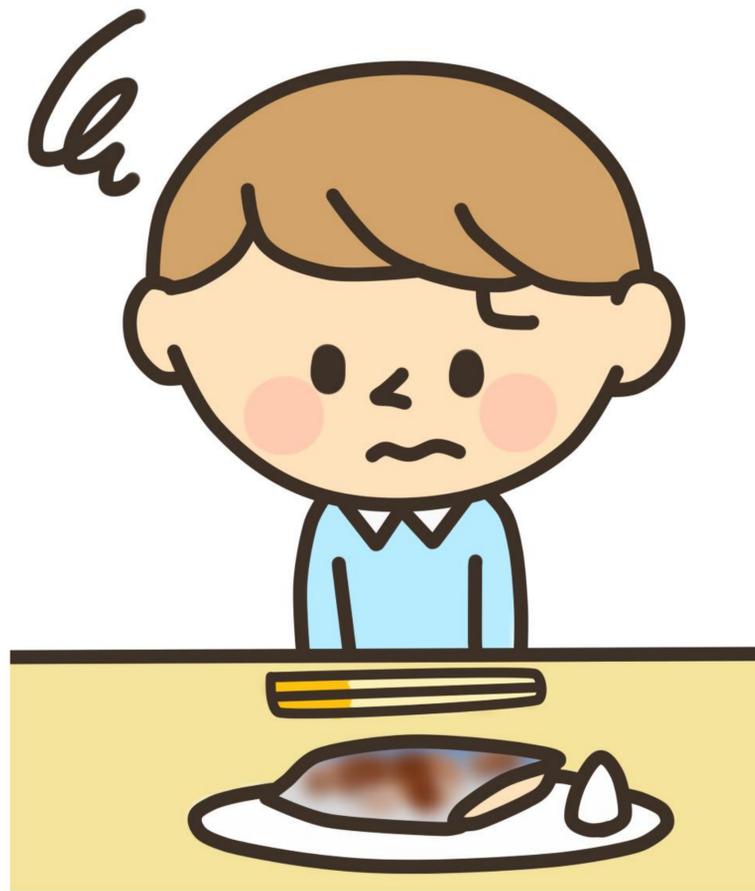


通常；60分 ~~5,400円~~ (税込) のところ

先着5名様に限り 無料でお受けします

▼こちらをクリックしてください▼

<http://otousan-syokudo.com/soudannkaiannnai/?text=>



「子どもが野菜を食べない」
「お魚を全然食べてくれません」

と、話される方の想いは、

**「これから身体が出来上がっていくのに、
栄養バランスがとれた食事を好き嫌いなく、
食べて欲しいです。」**

と願っている方がほとんどです。

つまり、

子どもの成長を真剣に前向きに考えている
とても素晴らしいことなんです。

では、子どもの好き嫌いについて
考えて見ましょう。

子どもが好き、嫌いを判断するのは、
どういったことでしょうか？

つまり、食材を好き、嫌いになる**原因**は何でしょうか？

あなたは、このことを考えたことがありますか？



子どもが「嫌い」と感じる原因とは？

そもそも子どもは、味の経験が大人に比べてはるかに少ないのです。



ここをまず理解しましょう。
すべてが初体験のつもりで。

見た目。大きさ。食感。味。固さ。匂い。効果効能。
知識。手間隙。時間。

このすべてが、子どもは経験が少ないのです。

なので、大人と子どもの想いには、
かなり隔たりがあるのです。

だから、

無理やりに食べさせようなんてことをしたり、
考えたりしたら、いけませんよ。

では、どのようにすれば良いのでしょうか？

先ほどの**原因**となるものを
一つ一つ考えて生きましょう。

- ・ 見た目は、美味しそうにできているか？
可愛くできているか？
- ・ 子供でも食べやすい大きさになっているか？
- ・ 苦手な食感になっていないか？
- ・ 苦い、辛い、すっぱい、しょっぱいなど
美味しくないような味になっていないか？
- ・ 子どもでも食べられる固さになっているか？
- ・ 刺激的な、強い匂いになっていないか？
- ・ 食べるとどれだけ身体に良いことがあるのか？
(効果効能。知識)
- ・ 子どものための愛情を持って料理しているか？
(手間隙。時間。)

できる範囲でチェックしてみましよう

後は、チェックした箇所を
創意工夫して修正していけばよいだけです。

- ・見た目を、美味しそうにする。可愛く作る。
- ・小さく切る。
- ・食べやすいようなものと組み合わせる。
- ・美味しい味付けにする。
- ・柔らかくする。
- ・刺激物を取り除く。
- ・身体に良いことを伝える。
- ・愛情をしっかりと伝える。

ぜひ、参考にしてチャレンジしてみてくださいね。

しかし！
こちらは、あくまでも**方法**です。



好き嫌いに対して、
肝心なことを忘れてはいけません。

料理、食事は楽しいもの。

そもそも、家族で食べる料理、食事は楽しいものです。
嫌いなものがあっても楽しみたいもの。
食卓とは、そういうものです。
そのためには、無理やりに食べさせるのではなく、
それを食べるとどうなるか？

「美味しい」「ほめてくれる」「身体に良い」
「喜んでくれる」「楽しい」

などの**プラスの感情**になるように、
大人が創意工夫するべきです。

食卓という団らんの空気空間、時間を
嫌いなものをプラスに変えるという
環境にすることが重要なんです。

目の前の料理だけでなく、
空気空間、時間も
創意工夫してくださいね。



最後に。

子どもの成長期には、

「いろいろなものを食べて、
しっかりとした身体を作ってほしい。」

「栄養バランスのとれた食事を食べて欲しい。」
と願うことは、とてもすばらしいことです。

しかし、子どもの気持ちも考えましょう。

大人になっても好き嫌いがある方は、大勢います。
好き嫌いがあっても健康で元気に育っている方も
大勢います。

こうでなければいけない。など正解はありません。

本来、料理、食事、食卓は楽しいもの。

それを忘れずに家族で楽しい思い出を作ること
注力することをボクは、強くオススメします。



特別優待特典

自己流料理からの脱却

オンライン料理教室体験会

- ☑ “料理が苦手”から卒業したい
- ☑ 美味しい料理が作りたい
- ☑ 添加物をなくした料理を作りたい。
- ☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。
とお悩みのかたへ。

1. あなたのお悩みをお聞かせください。
2. そのために必要なあなたに合った解決法をお伝えします。

完全個別でお答えします。

簡単にできるオンラインでの体験会です。
お気軽にお申し込みください。



通常；60分 ~~5,400円~~（税込）のところ

先着5名様に限り 無料でお受けします

▼こちらをクリックしてください▼

<http://otousan-syokudo.com/soudannkaiannnai/?text=>

何年も自己流で料理を作ってきたから、

「作るメニューがワンパターン」
「毎日、ネットでレシピを探している」
「献立のレパートリーを増やしたい」
「お弁当作りがっつらすぎる」

なんてお悩みはないですか？

だから、料理が楽しくない！！

なんて思っていないですか？



実際に家族や子どもの反応が変わった 成果事例をごらんください



Kさん（岐阜県在住2児のママさん）

【before】

- ・料理に自信がなかった。
- ・レパートリーが少なく、味も決まらなかった。
- ・ネットや本で検索していた。

【after】

- ・先生に教えていただいた後は、**いつも、ワクワクでご飯作りが楽しくなります。**
- ・**時短でも、味が決まる**という方法を教えていただいたのは、本当にありがたかったです。
- ・先生に出会えて、**自分の思い描いてた食卓**になった



Sさん（福岡県在住4児のママさん）

【before】

- ・外食や冷凍食品を使うことが多かった。
- ・子どもに宿題をさせて、**バタバタと作っていた。**
- ・主人は、何も言わないのが常だった。

【after】

- ・手作りが多くなったので、冷凍庫がスカスカになった。
- ・**子どもが台所に入る数が増えて**、手伝ってくれるようになった。
- ・**主人が「美味しい」と**言ってくれるようになった。

特別優待特典

自己流料理からの脱却

オンライン料理教室体験会

- ☑ “料理が苦手”から卒業したい
- ☑ 美味しい料理が作りたい
- ☑ 添加物をなくした料理を作りたい。
- ☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。
とお悩みのかたへ。

1. あなたのお悩みをお聞かせください。
2. そのために必要なあなたに合った解決法をお伝えします。

完全個別でお答えします。

簡単にできるオンラインでの体験会です。
お気軽にお申し込みください。



通常；60分 ~~5,400円~~ (税込) のところ

先着5名様に限り 無料でお受けします

▼こちらをクリックしてください▼

<http://otousan-syokudo.com/soudannkaiannnai/?text=>

著作権について

発行日: 2019年3月16日

著者: 山下としあき

発行元 お父さん食堂

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた御自身のために役立てる用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、一部でも書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。

免責事項

この「子どもの好き嫌い対策法」では、私に関わってきた経験における実績となります。必ずしも「子どもの好き嫌いがなくなる」を保証するものではありませんのでご承知ください。