



食べない子が食べるようになる!

子どもものの偏食を 治す方法

偏食の
リスクと対策

子どもは好き嫌いで
未来が変わります。

子どももの
偏食
チェックシート
付き!

こんなお悩みありませんか？

子供が決まったモノしか食べてくれない。

保育園や給食は食べるのに家では食べてくれない。

子供が料理をいつも残す。



子供の偏食は 5つのリスクがあります！

1. 栄養不足

偏食により必要な栄養素が不足し、身体の成長や発達に影響を及ぼします。

栄養不足は**鉄欠乏性貧血**や**ビタミン欠乏症**などの健康問題を引き起こす可能性があります。

2. 成長の遅れ:

偏食により必要な栄養素が不足すると、たんぱく質やカルシウムの不足は骨や筋肉の発育に影響を与えるため、**成長に悪影響を及ぼす可能性**があります。

3. 免疫機能の低下

栄養不足により免疫機能が低下し、**子供は感染症にかかりやすくなります**。免疫系の正常な機能が妨げられ、風邪やインフルエンザなどの病気に罹りやすくなる可能性があります。

4. 心理的な問題

偏食は子供の心理的な問題を引き起こすこともあります。食事の制限やストレスにより、**不安やうつ症状が現れることがあります**。

また、他の子供たちとの社交活動や食事の場での適応が困難になる可能性もあります。

5. 長期的な健康リスク

偏食が長期間続くと、成人期においても健康リスクが残る可能性があります。**心血管疾患、糖尿病、肥満、骨粗鬆症などの疾患のリスクが増加する**可能性があります。

これらのリスクを
回避するための対策（改善方法）を
このテキストでお伝えしますので
ご安心ください。

ぜひ実践して
美味しい家庭料理と快適な食卓づくりに
お役立ててください。





そもそも

「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、悩まれている方の想いは、

**これから身体が成長していくのに、
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**

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、子どもの偏食について
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？



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。

どういうことかと言いますと、子供と大人は、**食事を食べた回数**が**絶対的に違う**。

だから経験がない。そして「食」の情報も乏しいのです。

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。時間。

このすべてが、
子どもは経験が少ないのです。

だから、大人と子どもの想いには、
大きな隔たりがあるのです。



だからといって、

無理やりに食べさせようとしたり、
考えたりしたら、いけません。

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
一つ一つチェックしていきましょう

次ページにチェック項目があります。



C h e c k !

子供の偏食 チェック10項目

6. 刺激的な、強い匂いになっていないか？

(はい いいえ)

7. 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)

(はい いいえ)

8. 筋ばったり、噛み切れなかったりしていないか？

(はい いいえ)

9. つかみにくい、食べにくいことはないか？

(はい いいえ)

10. 子どものための愛情を持って料理しているか？

(手間。時間。)

(はい いいえ)

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、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。

**偏食に対して、
肝心なことを忘れてはいけません。**

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。
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、会話も
創意工夫してくださいね。**



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。



だからこそ、
子どもの気持ち・経験も考えましょう。

**こうでなければいけない。
という正解はありません。**



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
作ることに注力すること**

を、強くオススメします。

そもそも**家庭料理**とは、
子供の成長に大きく関わることです。

「レシピの味」「市販品の味」ではなく、
「家庭の味」「お母さんの味」
で**家族の未来**を作っていきましょう



そして、大切な子供や家族、
あなた自身の将来ために

学校では習えない。
レシピや料理本にもない。

一生使える料理の軸を
手に入れましょう。