



## 食べ物の好き嫌い

◎偏食があって、食べられないものが多いというケースはよく見かけます。「栄養のバランスはどうか?」「給食は大丈夫なのか?」「大人になってもこのままなのか?」など、心配になってしまうことがあるでしょう。

◎偏食の原因で多いものは、感覚の過敏です。

・歯触り、舌触り、味などに対する過敏

・においに対する過敏

◎感覚の過敏は外見ではわかりにくく、特に偏食については「わがままで」と思われやすいです。「我慢しなさい」「練習しなさい」と叱咤激励を受けることがあります。本人の努力や我慢で解決できるものではありません。もともともっている特性なのです。

◎同じような感覚の過敏には、「散髪、爪切りを嫌がる」「帽子、マスクを嫌がる」「大きな音や声を嫌がる」などがあります。

◎偏食の対策としては...

◆絶対に無理強いをさせない。無理強いで一時的に食べられたとしても、次につながらない。嫌な感情だけが残る。「楽しい雰囲気のある食事」「おいしく食べることを第一に!

◆信頼関係ができている人となら、ほんの少しずつの「挑戦」はあり。ただし、野菜をほんの1ミリに切ったものを口にすることから始めるなど、「えっ!? たったこれだけでいいの?」と子供に思わせることが次の段階につながります。

◆体が大きくなり、運動量も多くなれば、自然に体がいろいろな栄養素を欲するようになります。また、人との付き合いが多くなったり、おしゃべりしたりカッコつけたい年頃になれば、恥ずかしいことはしないように意識してきます。モチベーションが高まることで、感覚の過敏を乗り越えることができるのです。今は、スプーン、フォーク、箸の使い方、食事のマナー、食べ物の大切さなどを身につけさせていくほうがよいでしょう。