

ペアレント・トレーニング

(株) エスエムティ
2025. 11 月

公園の落ち葉が赤や黄色と姿を変え、日が暮れるのが一段と早くなり
朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。

風邪やインフルエンザなどの感染症対策をして、手洗いうがいを
こまめにしっかりしていきましょう。

さて、今回のテーマは・・・

～「偏食」と「好き嫌い」の違い～

について、一緒に考えていきましょう。

偏食とは・・・食事全体のバランスに関わるもので、食事の種類が
極端に偏っている。限られた種類の食品しか摂取せず
他の多くの食品を避ける

好き嫌いとは・・・特定の食品や味に対する個人的な好みを指す。
「この食べものが好きではない」「この味が苦手」など
特定の食品を避けるという個人の選択

～改善策として～

☆子どもの「好き」を探ろう！

偏食があっても、他に食べることのできる「好きなもの」は
あるはず。好きなものを探って食感や味などの
共通点を探ってみましょう

☆ポジティブな食事環境を作ってみよう！

食事の時間を楽しいものにできるように、
「一口チャレンジ」に 挑戦してみましょう。新しい食品を
小さな一口分だけ加え、それを口にする習慣をつくります。
食品についての話題を提供しながら子どもの関心を
引けるような環境をつくってみましょう

☆見た目で楽しませてみよう！

野菜をかわいい形に切り抜いたり、野菜をすりおろして見た目を変えて入れたり
食品の見た目を工夫して興味を引いてみましょう

**大きな変更は失敗経験を積み重ねてしまい、大人も子どもも負担になります。
新しい食品を少量から始め、「食べられた！」を経験していきましょう！**

偏食の原因として感覚過敏やこだわり、
間食を摂ったことによりお腹が空いていない
などがあります

