食事の悩み・解決レシピ。。

好き嫌いが多い場合

１、初めての食材に慣れるまで時間がかかることもあります。

形や味付けをかえてみて、3回くらいチャレンジしてみてはどうでしょうか？
それでもダメなときはしばらく空けてからチャレンジしてみましょう。

2、 一緒にお店にいって食材を選んでみよう。

「どんな風に作って食べようか？」「今はこれがおいしい季節だね～」と会話をしながら選ぶことで、食べてみようという意欲につながります。

３、**食材の切り方・形・調理の仕方を工夫する**。

お肉・・意外ですが、繊維が多く噛み切りづらいので細かく刻んだり、繊維を断つように切る。

葉菜類・・葉の部分は繊維を断つように切る。
茎の部分は細かく切る。

・お肉は片栗粉などをまぶして、肉汁で利用して片栗粉に吸わせて柔らかくする。
・マヨネーズを肉や魚などの表面に塗って、しっとりさせる。

お肉やお魚は、噛み続けているとゴックンしにくくなるので、タレをかけたり、コーティングしてあげることで食べやすくなると思います。

・挽肉や葉菜類は、あんかけにする、ワンタンや餃子や春巻きに包む、卵焼きに混ぜるなど工夫してみる。
・薄切り肉で野菜を巻いて、小麦粉などをつけて焼いてみる。
・だし・うまみで仕上げる。
・野菜など硬い場合は、炒めてからフライパンで蓋をして、蒸し焼きにすると食感も香りもマイルドになる。

小食・ムラ食べの場合

１、早寝・早起きをしてみる。

就寝時間を早めにするのが大変ならば、毎日決まった時間に起こすところからはじめてみましょう。決まった時間に起こすことで体内リズムができて、寝る時間も決まってくるでしょう。

2、**ミルクの量を見直そう。**

ミルクを飲んでる場合、ミルクは「おやつ」として捉え、夜寝る前に飲むのはやめましょう。やめることで朝に自然とお腹がすいてくるようになります。

3、**体を動かす遊びをしましょう。**

じっとテレビを見ていることは多くありませんか？外で遊ぶのはもちろんのこと、一緒にリトミックなどでダンスすることも体を動かす遊びにもなります。

4、**おやつ・水分補給を見直そう。**

おやつでおなかいっぱいになっているということはありませんか？もしご飯を食べない・・と悩んでいたら、野菜やチーズを入れたホットケーキにしてみる、おにぎりにしてみるなどはどうでしょうか？

5、**最初から少なめに盛り付けてみる。**

完食することで子供に自信をつけることができ、次も頑張って食べてみようというきっかけにしてみましょう。

6、**好きなキャラクターのお皿を選ぶ**ことで、「〇〇も応援してるよ。」「全部食べたら好きなキャラクターが出てきたね～」と声かけしてみてはどうでしょうか？

遊び食べの場合

・気が散るものは片付けましょう。（おもちゃ・絵本など）

・テーブルとイスの高さを合わせる。

いすから半分お尻が出てたり、姿勢が悪いとご飯が上手に口に運べず、なかなか進まないというのもあります。

しっかり座り、テーブルとイスはこぶし１個分のあいだで食べるのがよいと思います。

高さが合わないときはクッションや踏み台などで足がしっかりとつくようにして、体がしっかりと安定して食べましょう

・手づかみできるメニューをプラスしてみる。
おにぎり・ウィンナー・野菜をゆでたたもの(野菜スティックで可)・根菜の煮物など
自分で持って食べられるというところがポイント。毎回の食事でなくても１日１回でもよい。ステックチーズなどもあるので市販のものを工夫しながら取り入れてみましょう。

・食事をするときはママも一緒に。
子供が食べているときに片付けたい・・と思うこともありますが、ママがバタバタと動いていると子供も落ち着きません。一緒に食べるようにしてみましょう。

・遊び食べをはじめたら「～が食べてほしいって言ってるよ～」や「そんなにグチャグチャにされたら、せっかく作ったのに寂しいな・・」など**声かけをしてみましょう。**

・ **遊び食べをはじめると**、ママが怒っている(反応がある)からおもしろい・・などエスカレートすることもあります。そういう時は構わず、**知らん顔をすることもよいでしょう。**
・ **時間や遊び食べが終わらないときは「ごちそうさまね」と声かけ**をして食事をかたづけましょう。食事は 30 分くらいが目安です。
・ **「食事」をするときの流れを作る。**
おもちゃを片付ける～手を洗う～エプロンをする。流れを作って習慣づけてあげることで、次は何をするのか身につくようになってきます。ママが声かけをしながらやってみましょう。

子供の味覚は徐々に形成されていくものです。特に甘味・塩味・旨味は人間が生きていく上で自然と欲する味なので、食べやすい味といえます、ところが酸味は腐った味・苦味は有毒な味というのが人間の本能のなかにインプットされているので、これら２つの味は徐々に慣れていく味だと捉えると焦らずのんびりと経験させていこうと考えてみてはどうでしょうか？いろいろな食べる経験値を積んで子供は「おいしさ」を学んでいくと思います。ママの味にも少しずつ慣れている途中とおもって食事作りを気長に取り組んでみましょう。