

偏食は、実は根が深い

- 「食べられそう！」という心の構えが作られるまでは「食べない！」が続く。
- 嫌がっても、我慢させて慣れさせるという指導はトラウマの原因になることも。

※心の構えを比較的作りやすい食材の特徴

- (1) あまり噛まなくてよいもの = 白飯
- (2) 食感が一定のもの = フライドポテトやグミ
- (3) 味が濃いもの
- (4) 唾液が出やすいもの = マヨネーズなど

偏食の改善は、小さな一歩から

● 食べやすく調理する

- ・ 細かく刻む
- ・ 加熱して柔らかく
- ・ 味付けを濃いめ
- ・ 餡かけにして口の中でまとめやすく

● 食べる「心の構え」を作る

- ・ 箸やスプーンで一口大にする練習だけする
- ・ 口まで落とさずに運ぶ練習だけする
- ・ 下唇に食べ物をあて、固さや熱さを感じ取る
- ・ 口の中に入れてみる（すぐに出してもよい）
- ・ 緊張感を和らげ、明るく応援する雰囲気