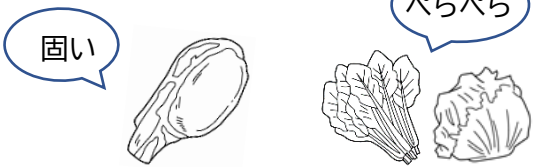


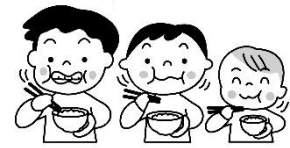
# 幼児期の好き嫌いは、『食べにくさ』と関連しています

瀬戸内市では  
「好き嫌い」、「噛まない」お悩みが多いです



	1 歳 6 か月健診	2 歳健診	3 歳健診
困りごと	<ul style="list-style-type: none"> <li>好き嫌い</li> <li>食ベムラ</li> <li>噛まない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜を食べない</li> <li>食ベムラ</li> <li>固いものは食べない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>好きなものばかり食べる</li> <li>偏食</li> <li>野菜を食べない</li> </ul>
食べてくれないもの	野菜 肉 固いもの	野菜 肉	野菜 肉

## 「嫌い」を「好き」に変えるために親ができること



### 食べられる大きさまで小さくする

食べにくいものは、食べられるようになったら少しずつ大きく。

### 会話を楽しむ

「おいしいね」「しゃきしゃき音がするね」「食べたら体が強くなるよ」など、食べる意欲がわく会話を取り入れて。

### 一度だめでも継続して出す

苦手なものも経験を重ねると気持ちが変わることも。調理法や盛り付けを変えて。

### しっかりほめる

ひとくちでも食べられた時にはしっかりほめましょう。

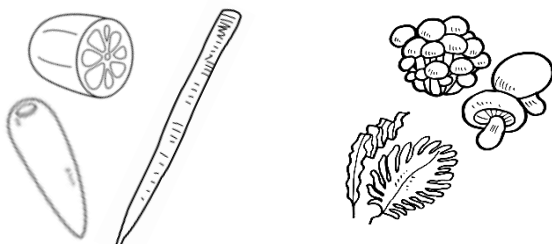
### おいしそうに食べる様子を見せる

周囲の大人やきょうだいの影響は大きいです。

気長に待ってあげましょう



## <噛む力を育てるためにおすすめの食材>



根菜類

きのこ・海藻類

煮物、みそ汁、あんかけ、炊き込みご飯などにしてみてね！

## 育児相談・個別栄養相談

を行っています。

食事に関するご相談にお応えします！

\*訪問による相談も行っています。

ご希望の方はお気軽にお電話ください。

【連絡先】 こども・健康部 健康づくり推進課

☎(0869)24-8031

電話受付 平日8:30~17:15