



わたしのママくらし Vol.16

子どもの「好き嫌い」対策

みんなどうしてる？

成長につれてママの頭を悩ませる「食べ物の好き嫌い」問題。

今回はベビー&キッズママから寄せられた「わが家の好き嫌い克服アイデア」を紹介します。

〈アンケート方法〉

「yumyum club」に登録している組合員約10,000人に、2017年10月17日(火)～11月8日(水)の期間でアンケートを実施。

離乳食のアレンジに悩んだら、
こんなアプリも！

パルシステムの無料スマホアプリ
きほんの離乳食



ダウンロードは
アプリストアから

きほんの離乳食

検索

混ぜて、ごまかして、乗りきる作戦！

人参をすったり、ほうれん草など野菜を細かく切って「野菜たっぷりホットケーキ」に。パルのホットケーキミックスは甘すぎないので、野菜を入れてもなじみがよく、ほのかな甘みで自分からパクパク食べました



「国産粉
ホットケーキ
ミックス」

バナナが大好きなので「バナナを3口食べたらピーマン1口」というように、苦手なものと好きなものを交互に食べさせました



トマトがだめだったので、「うらごしかぼちゃ」を混ぜてミネストローネのようにして食べさせました



「うらごし野菜・かぼちゃ(産直)」

人参をミキサーにかけて米といっしょに炊き、人参ごはん。プラス大好きなキャラクターの形に器に盛りつけて出したらパクパク食べました

青菜をやわらかくゆでて、好物の焼きのりをまぶしたら完食！



とにかく“演出”で盛り上げる作戦！

かわいい見た目になると食欲もわくようで、人参を型抜きしたり、寄せ鍋のしいたけを飾り切りして「お花だね」と言ったりしています



食べてくれたらこれでもかとおだけさにはめ「ママもうれしい!!! やったー!!! ギューしちゃう!」と抱きしめました。するとまた食べて、ギューして! の催促(笑)。何度もくり返していたら私の分まで食べてしまいました

大好きなキャラクターのパペット人形を使い、フォークを持って「いっしょに食べよう!」と誘ったらパクッと食べてくれました



野菜の出でくる絵本を読んで、絵本のフレーズを真似してみたら成功しました

どうしてもだめ! うちはあきらめました

野菜は食べられるけど、牛肉がどうしてもだめ。でもほかのたんぱく質は食べていたのでいいか、と思いついておきました

ウインナーや豆は小さくしても食べなかったけど、2歳半くらいになったら自然に食べるようになったので、結果オーライです

嫌いな野菜に気づいて食べるのをやめちゃうので、「ママが手伝ってあげる」と食べる真似をし、口に入れる直前に「いやだ! お歌の上手な○○ちゃんのお口に入りたいよー」と腹話術をしたら、うまくいきました

トマトをマグロに見立ててごはんのせ「ミニ寿司」を作ったら、いつもは残すのに食べてくれました。人参をサーモン、チーズをほたてにしたのも好評でした

「好き嫌い」
だけじゃない!

子どもの食事の 「困った」あるある

びっくりするほど思い通りにならない
「子どもの食事」。ここでは
好き嫌いのほかに多く寄せられた
「困った!」の声の一部を紹介します。

うちの子の「食欲」、大丈夫?!

小麦粉系のものばっ
かり食べたがる。とく
にパンが大好きで食
べすぎます

昼と夜は旺盛なの
ですが、朝は寝起きの
せいかあまり食欲がな
いのが気になります

少食かと思いきや
勘違い?!

食が細くて食べ物
がお皿に残りがち。で
も、あえて気づかない
ふりをしていたら
いつの間にか食べて
いるということも

少食なのにおや
つばかり欲しが
ります

食欲旺盛のおかげで
ママに弊害が...

食欲がすごくて、食
べさせる手が止まると激
怒。おかげで私の食事
はいつもおあずけ(涙)

「食べ方」をどうにかしたい!

うどんや納豆など、の
ど越しのいいものは
ほとんどかまずに丸の
みしてしまいます

大好きなものの以外だと、
集中力が続かずごはん
やお茶であそび始めて
しまいます

自分でイスを抜け、
机を乗り越え私の
ところまで来てし
まい困ります

時間はかかるけど、
少しずつ解決することも

3歳ごろまでは食が細い偏
食もあって、何かと病気が
ちでした。でも大きくなるにつ
れて少しずつ食べられるよ
うになってきましたよ

オエツとなるくせに
口に詰めたがる!

すごい早食いで、次の食
物をむりやり詰め込もう
とします。口の中をギュウ
ギュウにしたがるうえに、
水分もとらず心配です

下の子もいるのに、食事
の用意から片付けまで
“ワンオペ”状態。気にな
る上の子の食べ方をつ
い放置しがち

悩みは尽きないし、解決策にも
なかなか出合えないけど、今も
昔もママたち共通のテーマなの
かも。きっと時間が解決してく
れるんだろうなあのんびりか
まえることに。それだけで少し
気楽になりました(笑)

ママの疑問&
専門家の
アドバイスも紹介!

バルシステムの育児情報サイト

pal*system

子育て123

バルシステム 子育て

検索

管理栄養士や保健師、子育てアドバイザーが答える質問コーナーや、オプションカタログ『yumyum For Baby&Kids』掲載の離乳食レシピなど、ベビー&キッズママのお助け情報を紹介しています。

こんなトピックスも

- 病気のときの離乳食ってどうしたらいい?
- 買物に行くとき走り回るわが子。解決策は?
- やってあげばよかった! 成長記録アイデア

...など

3月号への投稿大募集!

「子どもの写真撮影のコツ(仮)」

スマホや携帯を使った子どもの写真撮影のコツ
やアイデアを大募集!

投稿はこちらから▶



昨年10月に実施した日帰りバスツアー
「親子にやさしい産地体験」
のレポートがご覧いただけます。

◀こちらからどうぞ



ライフステージを変えたい方へ。

わたしのママくらしkids(1~5歳の子がいるママ向け)▶ 190829

わたしのママくらしjunior(6歳~の子がいるママ向け)▶ 190837

※引き続きお届けを希望される場合は、記入不要です。※重複してご登録いただいた場合は「junior」→「kids」→「pre&baby」の順で、1種類のための登録となります。ご了承ください。
※「タペスト」に切り替えられた場合、チラシが配付されません。ご了承ください。※配付
停止はこちら・190845

今回は2月4回

時短ごはんの強い味方!
「お料理セット」のお試し
レポートをお届けします

