

元 気 の ひ き だ し



子どもの食事に悩むお母さん・お父さんは多いのではないのでしょうか？

「食事の量が足りているか心配・・・」「野菜を食べてくれない・・・」などありますよね。

好き嫌いってなぜ起きる？

赤ちゃんは生後2～3か月までは反射的に液体であれば飲むことができます。しかし、生後3～5か月にかけては味覚体験によって赤ちゃん自身が選択することを始めます。

■ 母乳(ミルク)しか飲めなかった赤ちゃんが どのようにして豊かな味覚発達をしていくのでしょうか？

先天性味覚(本能)

- ①甘味(糖) ————— 母乳(ミルク)
- ②うまみ(たんぱく質) ————— 母乳(ミルク)



後天性味覚(知らない)

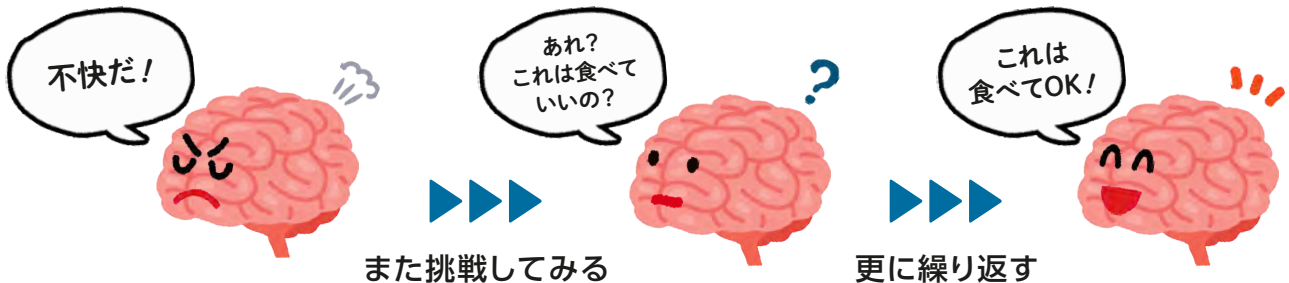
- ①酸味 ————— 果物
- ②塩味・辛味
- ③苦味・渋味(あく) — 野菜



赤ちゃんは元々備わっている味覚は受け入れることができますが、知らない味覚には拒絶反応をしめします。一生懸命作った食事を受け入れてくれないと悲しくなったり、心配になりますよね。受け入れてもらうために赤ちゃんに学習してもらう必要があります。

■ 赤ちゃんの脳は受け入れる力が強い!脳に覚えさせていきましょう。

母乳(ミルク)以外の物が口に入ると・・・



■ 野菜の受け入れをよくするポイント!

① たっぷりのお湯でゆでる

野菜に含まれる酸味・苦味・渋みは茹でることですなくなりします。

② なめらかにする

パサパサ・ザラザラよりなめらかな方が受け入れやすくなります。柔らかくなるまで煮ると繊維を細かくしやすくなります。また、トロミをつけると口当たりがよくなります。

③ 甘みのある野菜と一緒にしたり、好きなものに混ぜる

さつまいもやかぼちゃなど甘味のある野菜に混ぜると食べやすくなります。細かくしてごはん類に混ぜたり、旨味の強いお肉・お魚と混ぜるのも◎。

④ 食べたときは一緒に喜ぶ(ほめる)

子どもはお母さんとお父さんの笑顔が大好きです。喜んでいる姿を見たくて子どもはまた頑張ります。



お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217