

野菜嫌いになっている方、必見！

うちの子、野菜を
食べないんです！



野菜の独特な香りや苦み、食感を苦手とする子どもは多く、対応に困る保護者もよくみられます。嫌いなものを**強制するのは逆効果**。まずは子どもの様子を観察して、食べない理由を探ってみましょう。嫌いだからとその食品を遠ざけてしまわず、**一工夫して繰り返し食卓に出す**ことが大切です。

すぐに成果は出ないかもしれませんが、**子どもの気持ちに寄り添いながら**、好き嫌いなく食べることの大切さを教えたり、家族で楽しく食卓を囲んで食べたり、「頑張ってたね」など励ましたりして、自分から食べようとする気持ちを育てましょう。

においや味が苦手

噛めない／噛みにくい

お腹が空いていない

色々な調理法や味付けを試してみよう

好きな料理に入れる。好きな調味料で味付けする。



煮る/焼く/揚げる/炒める等調理法を変える。

楽しい雰囲気、大人がおいしそうに食べてみせる。子どもが食べたら、大げさにほめてあげよう！

調理の一工夫で食べやすく

切り方を大きく/小さく型抜き等活用する。



食べやすい固さに。(やわらかく煮る、食感を残す)

とろみをつける。(片栗粉、やまいも、マヨネーズ、納豆等を利用)

空腹が食事をおいしくする1番のポイント

食事・おやつの間隔を2時間半から3時間はあける。間食は時間や量を定める。

外遊びをたくさんさせる。



食事前の水分補給は水かお茶を。甘い飲み物や牛乳は控えよう。



くらしき3プロジェクト

「いただきます」したら、1番に野菜を食べよう！



野菜を食べる3つの習慣！

野菜をよく噛んで、ゆっくり食べよう！



野菜の目安は1日両手に3杯♪ もりもり食べるよ～



←もっと詳しく！
食育ポータル

野菜を食べて便秘を防ごう

子どもの便秘は、食事内容や生活リズムの影響を受けやすいです。

生活習慣を振り返り、あてはまるものにチェック☑をしてみましょう。

～便秘になりやすい習慣～

- 小食
- 野菜やいも類、果物が少ない
- 水分をあまりとらない
- お菓子や甘い飲み物が多い
- 運動量・外遊びが少ない
- トイレを我慢させたことがある



※生活習慣や食事の改善で治らない場合は、下剤などの薬物療法が必要になることもあります。主治医とよく相談して治療を進めましょう。

参考：小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン