

# 偏食を心配されている養育者の皆様へ

\*偏食は多くの子どもが経験し、一般的な発達段階とされています

\*偏食が子どもの長期的な発達に対して悪影響を及ぼす可能性は低いです

\*便秘や体重増加不良などがあればいつでもご相談ください

\*良ろしければ以下のアドバイスを参考にしてください

- ① 子どもの食事量に対して非現実的な期待を持たないようにしましょう
- ② 馴染みのない食品に段階的に繰り返し触れましょう(10~15回のポジティブな経験が必要かもしれません)
- ③ 好きなキャラクターの器など、食べ物以外のご褒美でやる気を出しましょう
- ④ ポジティブなアプローチを心がけ、プレッシャーをかけることは避けましょう
- ⑤ 果物や野菜を食べたり、馴染みのない食品を試したりすることは、まずは親がモデルになりましょう
- ⑥ 間食やエネルギー源となる飲み物(牛乳, ジュース, ソフトドリンクなど)は控えて, 食欲を増進させましょう
- ⑦ 家族全員が同じものを食べるなど社会的な経験を促しましょう