

子どもの好き嫌いの克服により広がる社会生活の適応力

親と一緒に食べている時の声かけや励ましが、子どもの「物事に積極的に取り組む姿勢」を養うと言われています。

例えば、ピーマンが嫌いでも、同じ栄養素のβ-カロテンを含んでいる「ほうれん草やブロッコリー、人参」が食べられれば良いと考える方も多いと思います。

確かに、ピーマンが嫌いでも、ほうれん草やブロッコリーが食べられればピーマンを無理やり食べさせる必要はほとんど栄養学的にはありません。

しかし、幼児期は、社会生活に適応していくように働きかける時期ですので、さまざまな食品を体験し、受け入れられるように環境を整えていくことが求められます。栄養学的な価値では、他の食品で代替が可能であっても、子どもには、いろいろなものが食べられるように、食べやすく調理することや声かけの工夫が必要になります。

子どもが嫌いなものでも食べることができたら、たくさん褒めてあげることが大切です。嫌いな食品が食べられたという成功の体験や達成感が褒められるとさらに強くなり、自分に自信が持てます。褒められて自信が持てると、次のやる気につながり、物事に前向きに取り組む姿勢も養われるようになります。

子どもの好き嫌いの克服は、「社会生活の適応力」を養います。食べられるということは、その食品を受け入れられるということです。

これは、食品を広く受け入れられるようになることにとどまらないのです。世の中には、様々な性格の人がいます。自分と気が合わない人もいるでしょう。その人が大好きになれなくても、社会生活が営める程度のお付き合いは常に求められます。食品を受け入れることと同じで、それを受け入れられることができることで人間関係が円滑になります。

例えば仕事をするうえでも、上司から何か大きなプロジェクトへの参加を打診されたとします。そのときに、身近にいる大人から「一口でいいから食べてみようね」と励まされ、それに挑戦し、食べられたら達成感を味わい、また褒められる、という一連の体験を何度も積んできていると、仕事に対しても前向きに取り組めるのではないのでしょうか。

いろいろな食べ物を受け入れられることは、単に食品を受容することだけにとどまらない、奥深く広がりがあることなのです。

