

体の声に耳を傾ける子に育ってほしい



②お皿ピカピカ、完食を強要しない

これには複数の根拠があります。まず、「残さず食べなさい」とプレッシャーをかけられると、食事量が減ってしまいます。アメリカで行われた保育施設に通う3～5歳を対象にした実験によると、全部食べるよう言われない時の方が食事量が多いという結果が出ています。また、完食を促される状況が続くと、子どもは自らの体から出る「お腹がいっぱい」のシグナルを無視するように学習してしまいます。これは「お腹が空いていないのに食べる」、「お腹がいっぱいなのに食べる」、といった生涯の健康に影響する習慣を作るリスクに繋がります。お皿ピカピカと完食強要は裏を返せば、「褒められるために無理をしてでも食べる」、「叱られたくないから食べる」という回路を子どもの脳に作ってしまう手法なのです。では先月の①、今月の②をせずにどうやって食に対する興味を育てれば良いのでしょうか？そのために推奨される方法は来月号にて。山田 裕宇記