

学ぶは真似ぶ、が結局いちばん？



さて、長く続いた食事シリーズも最終回。お子様に良い食事習慣を身につけさせるために有効なこと、それはあらゆる学習で効果を期待できる『模倣』です。嫌いな食べ物でも、他人が美味しそうに食べているのを見ると「食べてみようかな」と大人でも思うことが実験で明らかになっています。同じことが子どもでも起こります。もちろんほんの少ししか食べないこともあれば、口に入れても出してしまうことがあるでしょう。そんなときは、無理強いせず、「あんまり好きじゃなかった？」、「どんな味（食感）だと好きそう？」、「じゃあ、今度は〇〇（違う調理法など）にしてみようか」などと声をかけ、お子様の感情をさらっと認めてあげてください。「がんばったね」「ちょっと食べられたね」と言いたくなりますが、食事はがんばるものではないので、「まだ美味しいと思えないね」「はやかったかな」と言いかえるくらいが良いかも知れません。次項では良い食習慣を身につけるための一覧をご紹介します。

- ・メニューを立てる時や買い物、調理に子どもに参加してもらう。
- ・おやつの時間を一定にし、食事の時間におなかが減っているようにする。
- ・食事中はテレビなどを消す。これはおなかがいっぱいになった時の体のシグナルに気づきやすくする&会話を増やす効果あり。
- ・一日に一度でもいいから子どもと一緒に食事をし、大人が楽しく、いろいろなものを美味しそうに食べている姿を見せる。
- ・子どもが苦手な食材も食事に出す。「食べないから出さない」ではなく、出してみても、大人が美味しく食べる姿を見せ、「ちょっと食べてみる？」と働きかける。
- ・家族の間で「どれが美味しい？」「どんな味？」といった会話をする。「まずい」より、「美味しい」の話しをする。

以上、合いそうなものを選んでお試しいただけたら幸いです。また、最後になりますが、お子様の将来のために、くれぐれも賞罰のために食べ物を使うのは避けるようにしてください。「〇〇をしたらお菓子を食べていいよ」は報酬、「言う通りにしないなら〇〇を食べてはいけない」は罰。いずれにしても普段制限しているものを「特別に食べていい」となれば、子どもはますますそういった甘いものなどを『特別なもの』と学習します。貰えば、空腹でなくても食べますし、飲みます。食べる理由が「空腹だから」ではなく「ごほうび」だからです。こういった習慣は大人になるまでに強化され、お菓子を大量に食べることで仕事などのストレスに対処するようになってしまいます。本来食事とは無関係なストレスやさまざまな感情と「食べる」「食べない」が結びつくことは危険です。食事とは「おなかがすいた」「美味しい」「おなかがいっぱい」「うれしい」という感情がリンクするようにしたいですね。