

どうして食べてくれないの？

「うちの子、なんでこんなに食べないの？」
それにはちゃんとした理由があるかもしれません。**‘子どもに問いかける33の質問’**
を使って原因をみつけてみましょう。

うちの子 好き嫌い？偏食？



「偏食」と「好き嫌い」の言葉の違いを意識したことはありますか？

●好き嫌い：嫌いなものを数えられる
→代替えできる食材があるなら、栄養的に大きな問題にはなりにくい

●偏食：好きなものが数えるくらいしかない
→白いご飯やパンだけ、野菜・果物はほぼダメ・・・
栄養不足や体調不良のリスクに陥る

「偏食かな？」と思ったらご相談ください
相談先：湯河原町こども支援課・保健センター
☎0465-63-2111

次回はR7年12月頃配布予定です！

湯ったりゆがわら健幸プラン「乳幼児期 子どもの健康ワンポイント講座」
問い合わせ/保健センター 63-2111 (内線365)



子どもに問いかける33の質問

			17	☐	パサパサしてイヤ
1	☐	緑の野菜がイヤ	18	☐	べちゃべちゃでイヤ
2	☐	色が混ざってイヤ	19	☐	噛み切れなくてイヤ
3	☐	形が不揃いでイヤ	20	☐	噛みつぶせなくてイヤ
4	☐	食器が違うからイヤ	21	☐	飲み込めなくてイヤ
5	☐	すっぱいからイヤ	22	☐	噛んだ時の音がイヤ
6	☐	苦いからイヤ	23	☐	まわりがうるさくてイヤ
7	☐	味が薄くてイヤ	24	☐	においがイヤ
8	☐	味が濃くてイヤ	25	☐	初めてのものがイヤ
9	☐	味が違うからイヤ	26	☐	何が入っているか分からなくてイヤ
10	☐	冷めていてイヤ	27	☐	お腹が空いてなくてイヤ
11	☐	温かくてイヤ	28	☐	興味がなくてイヤ
12	☐	かたくてイヤ	29	☐	いつもと違うからイヤ
13	☐	やわらかくてイヤ	30	☐	汚れるのがイヤ
14	☐	ぬるっとしてイヤ	31	☐	座り続けるのがイヤ
15	☐	噛み応えがイヤ	32	☐	怒られたからイヤ
16	☐	チクチクしてイヤ	33	☐	前に気持ち悪くなったからイヤ