



子どもの好き嫌いを克服する方法

1. 食べやすくする
2. 見た目を華やかにする
3. 栄養の大切さを伝える
4. まずは「一口だけ」と誘ってみる
5. 競争意識を刺激する
6. 食材に触れる回数を増やす
7. お腹をすかせる
8. 家庭菜園をする
9. 褒める
10. 一緒に料理する



がんばれ



「甘味・塩味・旨味」が詰まった食べやすい野菜からチャレンジ!

「**じゃが芋・さつまいも・とうもろこし・きゅうり・かぼちゃ・枝豆・人参・トマト・大根**」は、本能的に受け入れやすい傾向にあります。苦手意識が強いなら、おやきやスープにして野菜が分からないように食べさせるのがお勧めです。

調理法でも野菜の食べやすさは変わる!

調理法を変えるだけでも甘味や旨味が増します。



★熱を加える

野菜は熱を加えた方が甘くなる食材が多く、子どもでも非常に食べやすくなります。

玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・大根・人参など

野菜本来の甘味を美味しいと感じてもらってからレシピを増やしていくと、野菜を克服しやすくなります。

★野菜の切り方を変える

繊維の切り方にもひと工夫してみましょ。繊維を切ると野菜の細胞が壊れて、野菜本来の成分が出やすくなります。たとえば子どもがなかなか食べないピーマンは、輪切りにすると苦味が増すので苦手意識に拍車がかかります。そのためできるだけ**繊維に沿って切る**ようにしましょう。逆に人参やきゅうりは輪切りにした方が甘くなります。