

保育園ではこんな相談を受けています。

Q ピーマンやほうれん草など苦手な野菜が多いようで、なかなか食べてくれません。食べてくれないので、ついつい買わなくなってしまいます。

A 苦味がある野菜などは苦手な子が多いですね。特に生野菜は乳児には噛み難く、飲み込むのも難しいことがあります。煮物にしたり、汁物に入れるなど水分と一緒にの方が食べやすいようです。細かく切って、チャーハンやシチューに入れたり、ハンバーグの具に混ぜるなどの方法もあります。幼児では薄くスライスして素揚げやかき揚げにすると食感が変わって食べることもあります。たとえ食べなくても、何度か食卓にあげることで、その野菜の味に慣れてきます。あきらめて、食べる機会を失うと本当に嫌いな食品になってしまいますから、日を変えてチャレンジしてみましよう。



Q 野菜はあまり食べませんが、果物はよく食べています。野菜の代わりになるのでしょうか？

A 果物にも野菜と同じように食物繊維やビタミンCは含まれています。しかし、その他のビタミンAやビタミンB群などの微量栄養素は野菜の方が多く、反対に糖分は果物の方が多く含まれます。また、果物を食べ過ぎると、それだけで満腹感を感じるため、他の食事を食べなくなることがあります。そのため、野菜の代わりとして、果物を食べることはあまり望ましくありません。野菜は栄養面でも優れていますが、果物よりも噛み応えがあり、よく噛むことが乳児の脳の発達を促したり、唾液の分泌を良くし、消化を助けるなどの利点からも毎日欠かさず食べて欲しい食品です。