

一番効果があるのは 強制をやめること

✕ スプーンで

スプーンで食べさせると、顔を背ける、手で払いのけるなど嫌がる場合は、思い切って、スプーンやはしで与えることを一切やめましょう。

✕ 言葉や態度で

- 一口だけでも食べよう
- おいしいよ
- せっかく作ったのに
- なんで食べないの
- お腹空いてるはずだよ
- 食べるかどうかをみんなで見ている

✕ 食べ物で

- 食べないものを必ず置く
- 食べるものでも食べきれないくらいの量を置く

これらは全て
強制になっています。

強制をやめるって、
実際どうすればいいの？たとえば…

子どもが食べ物に興味を持ったら
パパ・ママが面白そうに言葉にしたり、
マネしたりしてみよう！

- カミカミ ● サクサクしてるね
 - パパも真似してカリカリ～
- 1～2歳の子どもには擬音語を使うと
もっと楽しくなります。



食卓での親子の 役割を決めましょう！

そうすると、お互いがストレスフリーになり、
子どもの態度表情が変わります。

パパ・ママが
決めること！

- いつ
- どこで
- なにを



メニューを決めるのはパパ・ママの役割。
子どもが「これいや、あれ食べたい」という
のは役割を超えています。「そうなんだ、
じゃあ、今度ね」など声かけをし、後出しを
しないようにしましょう。

詳細は「パンフレットその2
いつどこでたべよう?」をご参照ください。
表紙の二次元バーコードからダウンロードできます。

子どもが
決めること！

食べる or 食べない

パパ・ママが食べさせようとするのは
役割を超えています。

どうやって食べる

吐き出したり、食べ物で遊んだり、かた
づけ食いもOKです。順番も子どもが
決めます。

どうしてたべ てくれないの？

心の準備編▶

栄養や成長が
心配



このパンフレットはこちらの
二次元バーコードから
ダウンロードできます。



地方独立行政法人神奈川県立病院機構

神奈川県立子ども医療センター

このパンフレットは神奈川県立子ども医療センター新生児科への寄付で作成しました。

どうして食べてくれないの？

食べない理由

01

新しい食べ物は モンスター！

特に、こんな気質の子どもは
食べ慣れないものが怖いと感じています。

- 用心深い
- 心配症
- 気が散りやすい

食べない理由

02

子どもは食べることの 初心者！

- 口に入れない
- 入れても出してくる
- かじったり、かんだりしない
- 丸のみする
- 投げる
- スプーンやフォークをうまく使えない

まだ食べることに
慣れていないだけ、
見守ってあげましょう。

食べてくれないと…

パパ・ママは
がっかり
イライラ

- もういい加減にしないさい！
- 遊びに行ったらダメって
言ったでしょう！



子どもは
ストレスを
感じて…

- 泣く
- 投げる
- 椅子から逃げ出す など

さらに
食べなくなります。

なんどもくり返されると…

パパ・ママは
食べさせることを
あきらめ・無力感

- 仕方がない、いつもの出すか(後出し)
- 食事時間以外でも、好きな時に
食べさせる
- 決まったものだけ出し続ける



子どもは
いつもと同じだな、
食べ飽きたよ…

食べるものが減っていき、
増えません。

親子の気持ちは鏡

パパ・ママが
イライラして
いると…

子どもも
イライラ

パパ・ママが
がっかりして
いると…

子どもは
ツマラナイ

パパ・ママが
自分の気持ちを
思いやり
落ち着けると…

子どもも
落ち着き、
自分から食べた
くなります

大切なのは親子ともに
リラックスすること

実践編はコチラ▶