

## 第4回 公開講座 「直さなきゃダメ？うちの子の〇〇嫌い」

開催日時 2018年12月7日（金）

11：00～11：30

参加人数 17組（子ども22名 保護者17名）

「親子の食の悩みを語り合い、子どもの食べる意欲を高める工夫を一緒に考えましょう！」をサブテーマで実施した。参加者は予想より多く17組（子ども22名）であった。



内容は、この時期に多い野菜嫌いについて、野菜を食べる目的、野菜嫌いの理由、OK対応とNG対応を伝えた。食べられる野菜を増やすより、楽しい食事が大事であることも話をした。参加人数が多かったため、全体で話をした後、関心のある約半数のお母さんに近くに集まっていた。その後、個別相談を4名の母親から受けた。偏食や小食の悩みでは、「みそ汁を飲まないの、これを食べたらいんごをあげる、と言って食べさせている（2歳男児）」「ご飯を全部食べたらデザートをあげる、と言って食べさせている（2歳女児）」と日々の子どもの食事の対応について相談があった。さらに、果物を大量に食べること（2歳女児）、ムラ食いで栄養不足になっていないか心配（2歳男児）、などの相談があり普段の食事の様子や生活全体の様子、体重増加についての状況を伺いながら回答した。最後に、「悩みを相談できて良かったです」と笑顔になられたことが印象的だった。育児中は食生活の悩みがある母親が多くいること、悩みは多様化していることをこの講座を通して改めて感じた。

（文責：江坂 美佐子）