

# 가정에서의 편식예방 및 식사지도법

## 골고루 먹는게 왜 중요할까요?

탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질 등 우리 몸에 필요한 영양소들은 여러 식품에 골고루 들어있어요. 영양소는 우리 몸을 만들고 활동할 수 있는 에너지를 내고, 몸의 여러 기능을 조절해주는 역할을 해요.

## 편식의 원인

- 잘못된 **편식 습관**을 익힌 경우
- 특정 식품을 **강요**하는 경우
- 어떤 음식을 **처음 먹거나** 구토·설사 등 **불쾌한 경험**을 했을 경우
- 이유식을 **늦게 시작하거나** 이유식 단계를 **제대로 하지 않았을 경우**

## 편식의 문제점

<b>영양 불균형으로 인한 성장지연</b> 	<b>신경과민</b> 	<b>면역력 감소로 허약·질병 발생</b> 	<b>학습장애</b> 
--	---	--	--

## 편식예방 방법

 <p>즐겁게 먹을 수 있는 식사 환경 만들기</p>	 <p>어린이가 좋아하는 형태의 음식 준비하기</p>	 <p>싫어하는 음식 강요하지 않기</p>	 <p>양을 적게 하여 맛을 경험하게 한 후 점차 양을 늘리기</p>	 <p>그림책 등을 통해 골고루 섭취해야 하는 이유를 쉽게 설명하기</p>
---	---	---	---	---

## 편식 유형별 식사지도법

### 유형 1.

밥 먹는 것에 관심 없고 먹는 동안 가만히 있지 않는 아이

#### ■ 이유

호기심과 활동성이 많아요

#### ■ 식사지도법

- 1 식사는 반드시 한 자리에서 하기
- 2 주변을 정리하는 등 식사에 집중할 수 있는 환경 만들기
- 3 처음에는 식사시간을 30분 정도로 정하기
- 4 정해놓은 시간이 지나면 음식 치우기

### 유형 2.

새로운 음식을 먹이는데 시간이 너무 오래 걸리는 아이

#### ■ 이유

새로운 음식이 두려워요

#### ■ 식사지도법

- 1 음식을 억지로 먹이거나 혼내지 않기
- 2 아이가 좋아하는 요리법을 사용해 10번 이상 반복하여 시도해보기
- 3 함께 요리 해보기
- 4 부모가 먼저 맛있게 먹는 모습 보여주기
- 5 새로운 음식을 먹을 때는 좋은 경험이 되도록 유도하기

### 유형 3.

채소를 안먹는 아이

#### ■ 이유

맛과 모양이 낯설고 두려워요

#### ■ 식사지도법

- 1 직접 채소를 키워 먹어보거나 동화책 등 간접적으로 경험해보기
- 2 아이와 함께 채소 장보기, 씻어보기, 잘라보기 등 익숙해지도록 다양한 경험하기
- 3 요리할 때 채소를 캐릭터나 예쁜 모양으로 만들어보기
- 4 좋아하는 다른 재료와 섞어 요리해주기