어린이 편식을 알아봅시다

2024-가정통신문-3호

편식이란?

특정식품만 좋아하며 다른 식품을 거부하는 행위로 음식을 골고루 먹지 않는 식행동을 의미합니다

1 우리아이 편식 왜 발생할까요?

1. 잘못된 편식 습관을 익힌 경우
2. 이유식을 늦게 시작하거나 이유 단계를 제대로 하지 않았을 경우
3. 먹어본 경험이 없는 식품인 경우
4. 가족들에게 편식 습관이 있는 경우
5. 어떤 음식을 먹고 구토나 설사 같은 불쾌한 경험을 했을 경우 등

- 푸드 네오포비아
  : FOOD+NEO(새로운)+PHOBIA(공포증)의 합성어로, 새로운 음식을 두려워 하여 거부하는 것을 말합니다

2 편식의 문제점은 무엇일까요?

영양 불균형
(성장 지연)

신경과민

면역력 감소

학습장애

편식을 줄이는 습관 푸드브릿지

푸드브릿지(FoodBridge)는 싫어하거나 처음 접하는 식재료를 다양한 오감놀이나 음식으로 제공하여 단계적으로 친숙하게 만드는 방법입니다

1단계 간접노출	2단계 간접노출	3단계 소극적노출	4단계 적극적노출
식재료를 이용한 놀이 활동	재료의 형체는 보이지 않으나 모양이나 색으로 호기심 자극	싫어하는 재료의 비중을 적게 하여 제공	식재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 요리 제공

파프리카 쇠고기죽

파프리카 달걀찜

파프리카 잡채

파프리카 스틱

편식을 줄이는 방법

- 어린이가 좋아하는 형태의 음식 준비하기
- 처음에 양을 적게 하여 맛을 경험하게 한 후 점차 양을 늘리기
- 싫어하는 음식을 먹도록 강요하지 않기
- 식품을 골고루 섭취해야 하는 이유를 그림책 등으로 쉽게 설명해 주기
- 식사 시간에는 TV, 태블릿, 장난감 등을 보지 않고 식사에만 집중할 수 있도록 하기

3 채소와 친해지는 활동(파프리카)

파프리카의 생김새, 색깔, 촉감, 냄새 등을 느껴보기

파프리카를 이용한 미술활동 해보기

파프리카가 들어간 동요를 듣고, 율동 따라해보기

파프리카가 작게 들어간 음식을 먹어보기

식생활안전관리원
NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

[출처] 식품의약품안전처, 오산시 어린이급식관리지원센터 슬기로운 영양생활[영유아 편식편]