

부모교육지원자료

밥 전쟁은 그만! 올바른 식습관 형성하기

장승초등학교병설유치원

어김없이 찾아오는 식사 시간, 가정마다 어떤 풍경일지 상상해봅니다. 그중에는 계속 돌아다니거나 밥을 물고만 있는 아이, 그리고 그런 아이와 씨름하느라 지친 부모님들이 있습니다. 우리 아이들은 충동을 조절하는 전두엽의 발달 과정을 거치며 오래 앉아있는 태도나 식습관에 대해 익히는 중입니다. 그렇기 때문에 예절을 갖추며 자리에 앉아 식사에 집중하기까지는 꾸준한 지도가 필요하지요. 이번에는 올바른 식습관 형성을 위한 양육방법에 대해 알아봅니다.

식사는 가족과 함께해요

식사지도 때문에 보통 아이가 먼저 먹거나 부모님이 따로 먹는 경우가 많습니다. 하지만 올바른 식습관 형성을 위해서는 가족이 다함께 먹는 것이 좋습니다. 아이가 밥을 잘 먹으면 칭찬을 해주고, 부모가 음식을 골고루 먹거나 꼭꼭 씹어 먹는 모습을 보여 주면서 자연스럽게 식사 예절을 익힐 수 있도록 해주세요.

스마트폰과 장난감은 안 돼요

식사 시간에는 음식에 집중해야 합니다. 스마트폰이나 장난감 등을 밥상에 가까이하지 말아주세요. 집중도가 떨어지면 밥을 대충 먹거나 급하게 먹는 등 잘못된 식습관이 형성되고, 소화 장애나 비만으로 이어질 수 있으니 주의해야 합니다.

삼시 세끼를 규칙적으로 먹어요

하루에 세끼를 규칙적으로 먹는 습관이 중요합니다. 밥을 먹지 않을 때 간식을 주면, 배가 불러 다음 식사 시간에 밥을 거부할 수 있으니 유의해 주세요.

바른 자세로 식사해요

아이가 식사시간에 자주 돌아다닌다면 전용 식탁의자를 준비해 주세요. 식탁의자는 아이의 바른 자세를 도와주는 것은 물론, 움직이고 싶은 충동을 제어해 식사에 집중하게 해줍니다.

