

부모교육지원자료

장승초등학교병설유치원

편식을 줄여주는 즐거운 요리놀이

아이들에게 요리는 즐겁고 새로운 놀이가 됩니다. 특히 아이가 낯설어하거나 거부하는 음식이 있다면 ‘요리놀이’를 통해 호기심과 긍정적인 마음을 갖게 할 수 있지요. 요리놀이를 통해 다양한 음식 재료를 탐색하고 선입견과 기피 현상을 해소할 수 있도록 도와주세요.

1단계: 음식 관련 놀잇감

음식의 종류, 다양한 채소의 장점 등이 예쁜 그림으로 그려진 그림책들이 많이 있습니다. 평소에 이런 책을 많이 접할 수 있도록 해주세요. 거부감이 들기 전에 친숙함을 느낄 수 있도록 하는 방법입니다. 또한 장난감 음식을 활용해 식당 놀이, 요리사 놀이 등을 해보는 것도 좋습니다.

2단계: 식재료 탐색

텃밭이나 화분을 활용해 식재료를 직접 재배해보세요. 작은 새싹에서부터 키우다보면 그만큼 식재료에 대해 애정을 갖게 될 것입니다. 또한 채소나 과일을 직접 만지고 냄새를 맡고, 잘라보고 자연스럽게 맛볼 수 있도록 해주세요.

3단계: 재미있는 요리놀이

밀가루 반죽을 밀대로 밀거나 도넛 틀로 찍어보기, 편식하는 재료(채소, 과일, 견과류 등)로 꾸미기 등 요리놀이를 해보세요. 편식하는 재료를 활용해 샌드위치, 김밥, 주먹밥, 쿠키 등 간단한 요리를 해보는 것도 좋습니다.

