

부모교육지원자료

편식하는 우리 아이, 어떻게 할까요?

장승초등학교병설유치원

‘아이가 싫어하는 반찬은 아주 조금씩 주는데도 절대 먹지 않아요’ ‘새로운 음식은 무조건 거부부터 해요’라며 아이의 편식에 대해 고민하고 계신 부모님들이 많습니다. 편식하는 원인에 맞게 지도하는 방법을 소개합니다.

성격이 예민하거나 변화를 싫어하는 아이

예민하거나 까다로운 기질의 아이는 익숙한 것을 유지하고 싶어 합니다. 때문에 새로운 음식을 굉장히 낯설어하지요. 이런 아이에게는 새로운 음식에 적응할 시간적 여유를 주고, 낯설어하거나 싫어하는 음식을 부모가 자주 먹어 익숙해질 수 있도록 해야 합니다.

고집을 많이 부리는 아이

아이들은 한 살씩 자라면서 자기주장과 욕구가 강해집니다. 자신의 생각과 기호를 명확하게 밝히기도 하지요. 일상에서 아이의 의견을 들어주는 것은 중요하지만, 예절과 편식에 대한 부분은 단호한 태도를 보여주셔야 합니다. 특히 편식 문제만큼은 건강과 성장에 직결되기 때문에 더욱 단호한 훈육이 필요하지요. 아이에게 음식과 건강, 성장의 유기성을 알려주시고 조금씩 따라올 수 있도록 지도해주시기 바랍니다.

특정 식감을 싫어하거나 좋아하는 아이

어른에게도 각자 좋아하는 식감이 있듯, 아이 역시 마찬가지입니다. 취향을 존중해 주되 비슷한 식감을 가진 다른 음식을 소개해 주세요. 처음 접하는 음식을 내어줄 때, ‘○○가 좋아하는 ○○(음식)이랑 씹는 느낌이 비슷해’ 등으로 감각을 설명하며, 먹을 수 있는 음식의 영역을 확장해나가야 합니다. 썰리 대신 목을, 오이 대신 파프리카를 도전해 볼 수 있을 것입니다.

