

## 어린이 편식 교정하기

편식이란, 특정 식품만을 좋아하고 다른 식품을 거부하는 것으로 음식을 골고루 먹지 않는 식행동을 말합니다.  
편식의 원인

- 이유식을 늦게 시작하거나 이유식 단계를 제대로 하지 않았을 경우
- 가족들에게 편식 습관이 있는 경우
- 특정식품을 강제로 먹이려는 경우
- 어떤 음식을 먹고 구토나 설사 등 불쾌한 경험을 했을 경우
- 먹어본 경험이 없는 식품인 경우

## 편식의 문제점



영양 불균형



면역력 감소



학습 장애



신경과민

## 조리 방법의 변화를 통한 편식 교정

## ✓ 밥을 싫어할 때

- 볶음밥, 김밥, 주먹밥 등 아이가 좋아하는 식품과 혼합된 형태로 제공
- 예쁜 모양 틀에 찍어 변화를 주어 아이가 먹는 것에 흥미를 느낄 수 있도록 제공



## ✓ 고기를 싫어할 때

- 고기를 골라낼 수 없도록 다른 식품과 섞어서 조리
- 고기 냄새를 싫어한다면 아이가 좋아하는 소스를 함께 제공



## ✓ 생선을 싫어할 때

- 생선살을 다져서 다른 식품과 섞어 생선가스 형태로 만들어 제공
- 카레 가루 등을 이용해 생선 냄새를 없애거나 풍미를 더해 제공



## ✓ 우유를 싫어할 때

- 달걀과 우유를 섞어 프렌치토스트 또는 스크램블 에그 등을 만들어 제공
- 우유에 미숫가루 등을 타거나 우유를 얼려 빙수를 만들어 제공



## ✓ 채소를 싫어할 때

- 채소를 골라낼 수 없도록 다져서 좋아하는 식품과 섞어서 조리
- 볶음밥, 김밥, 주먹밥, 카레라이스 등 아이가 좋아하는 음식에 골고루 섞어서 제공



출처 - 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터

## 겨울철 노로바이러스 감염 주의 - 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초이상 손 씻기



1단계

손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



2단계

손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



3단계

손등과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다.



4단계

엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



5단계

손바닥을 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.



6단계

손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

# 2023년 12월, 2024년 2월 식단 안내

<http://www.군산중앙유치원.kr>

월	화	수	목	금
<p>- 알레르기 유발식품 표시 - 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19잔</p> <p>☞ '수다날' 운영-수요일은 다 먹는 날(환경오염 줄이기 교육)</p>				
		<p>- 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀: 군산시 친환경유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 그 가공품: 국내산 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세: 국내산 * 명태: 러시아산, 다랑어/가공품: 원양산</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰쌀밥</li> <li>한우미역국(5.6.16)</li> <li>로제순살닭찜(1.5.6.12.13.15)</li> <li>시금치나물(5.6)</li> <li>녹두전(30g)(1.5.6.10)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>임실사과즙(100ml)(13)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>
4	5	6 (수다날)	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰쌀밥</li> <li>굴배추국(5.18)</li> <li>한우장조림(5.6.13.16)</li> <li>베이컨너리볶음(5.6.10)</li> <li>파래돌김자반(5)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>배(생과)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>순살대구탕(5.6.9)</li> <li>동파육(돈삼겹)(5.6.10.13.18)</li> <li>애호박나물(9)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>단감</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>한우채소볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.18)</li> <li>우동(1.2.5.6.9.13)</li> <li>새우, 멘보샤(25g)(1.5.6.9.12.13)</li> <li>얇은 반달 만두지</li> <li>배추김치(9)</li> <li>굴(생과)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>중하낙지호박국(5.6.9.17)</li> <li>소고기숙주볶음(5.6.13.16.18)</li> <li>닭가슴살너겟(1.2.5.6.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>딸기</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>돈육청국장찌개(5.6.9.10)</li> <li>감오징어볶음(5.6.17)</li> <li>떡새우완자전(1.2.5.6.9.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>사과(생과)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>
11	12	13 (수다날)	14	15
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰쌀밥</li> <li>닭고기당면국(5.6.15)</li> <li>브로콜리간장무침(5.6)</li> <li>참돔구이(발사믹)(2.13)</li> <li>구운김(개별김2g)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>치즈핫도그(50g)(1.2.5.6.10.12.15.18)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>시금치된장국(5.6)</li> <li>돈육살편육/쌈무(5.6.9.10)</li> <li>콩나물들깨무침(5)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>방단호박죽</li> <li>블루베리즙(100ml)(13)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>돈육자장덮밥(1.5.6.10.13.16)</li> <li>두부무채국(5)</li> <li>코코넛새우까스(30g)(1.5.6.9.12)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>굴(생과)</li> <li>우리밀물만두찜(오색)(5.6.10)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>반건조명태국(9)</li> <li>가지나물(5.6)</li> <li>표고한우불고기(5.6.13.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>딸기</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>한우콩나물국(5.16)</li> <li>구운두부조림(5.6.13.18)</li> <li>인삼당숙육(1.5.6.10.13.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>배(생과)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>
18	19	20 (수다날)	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰쌀밥</li> <li>새알심황태미역국(1.5.6.10.15.16.18)</li> <li>돈육목살스테이크(5.6.10.12.13.16)</li> <li>한우새송이들깨볶음(18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>방울토마토(지역인증)(12)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>팽이버섯두부된장국(5.6)</li> <li>더덕한우불고기(5.6.13.16.18)</li> <li>치즈갈릭은연어스테이크(50g)(5.12)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>딸기</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>한우낙지버섯덮밥(5.6.13.16.18)</li> <li>어묵콩나물국(1.5.6)</li> <li>닭안심커튼렛(텐더45g)(1.2.5.6.15.18)</li> <li>유자만두지채</li> <li>배추김치(9)</li> <li>배(생과)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>문어삼계탕(5.6.15)</li> <li>숙주나물</li> <li>돈삼겹김치볶음(5.9.10)</li> <li>단호박튀김(25g)(1.5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>찰쌀새알팔죽</li> <li>한우두부무국(5.16)</li> <li>햄당면달걀찜(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>미나리나물(5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>굴(생과)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>
2024.2.5.	6	7(수다날)	8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰쌀밥</li> <li>한우미역국(5.6.16)</li> <li>콩나물무침(5)</li> <li>베이컨간장전(30g)(5.6)</li> <li>오리고기햄/채소무침(1.2.5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>방울토마토(지역인증)(12)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰현미밥</li> <li>순두부달걀국(1.5)</li> <li>안심오향장육/쌈무(5.6.10.13.18)</li> <li>봄동배추무침(5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>딸기</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>돈육사과카레덮밥(2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>팽이버섯어묵국(1.5.6.9.13)</li> <li>용가리치킨(1.2.5.6.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>블루베리무피클</li> <li>굴(생과)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>한우사골우거지탕(5.6.13.16)</li> <li>시금치나물(5.6)</li> <li>파래돌김자반(5)</li> <li>코코넛치즈연어까스(1.2.5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>한라봉(친환경)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<p>설날 연휴</p> 
12	13	14(수다날)	15	
<p>대체공휴일</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰쌀밥</li> <li>한우머릿고기국(5.6.16)</li> <li>고사리들깨볶음</li> <li>구운김(개별김2g)</li> <li>닭고기치즈너겟(1.2.5.6.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>딸기</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경찰보리밥</li> <li>돈육김치찌개(5.6.9.10)</li> <li>감오징어사과무침(5.6.17)</li> <li>버섯한우불고기(5.6.13.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>마카롱(베리, 16g)(1.2.6)</li> <li>블루베리즙(100ml)(13)</li> <li>공통양념(13)</li> </ul>	<p>졸업식</p> 	<p>☞ 식단은 식재료 수급이나 유치원 사정에 의해 변동 될 수 있습니다. ☞ 제공 된 식단 사진이 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식-급식식단 표에 있습니다. ☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식에 있습니다.</p>