

식욕 부진 해결하는 방법

아이가 잃어버린 입맛을 찾도록 하려면 식사시간이 지난 후 다른 식품을 먹지 않도록 하여 공복 상태가 되도록 하거나 산책, 운동을 하여 신체 활동을 늘리도록 해야 함

1 배고픔을 느낄 수 있게 속 비워주기

- 아이가 밥을 먹지 않을 때 **30분 정도 지나면 식탁의 음식 치우기**
- 다음 식사 때까지 물 이외에는 주지 않기
- 배가 고프면 음식을 소중히 알고 맛있게 먹을 수 있게 됨



식품의약품안전처 중앙급식관리지원센터 어린이급식관리지원센터

식욕 부진 해결하는 방법

2 밥 떠먹여 주지 않기



- 밥을 떠먹여 주면 올바른 식습관을 가질 수 없음
- 적어도 스스로 먹을 수 있는 나이인 5살 이후에는 **식탁에 앉아서 정해진 시간에 음식을 먹어야 한다는 식사예절을 익히게 함**

식품의약품안전처 중앙급식관리지원센터 어린이급식관리지원센터

식욕 부진 해결하는 방법

3 활동적인 놀이나 운동하기



- 매일 산책이나 재미있는 놀이를 통해 **운동하기**
- 신선한 공기와 햇볕을 쬌게 되면 **신진대사가 활발해지고 식욕이 증가함**

식품의약품안전처 중앙급식관리지원센터 어린이급식관리지원센터

식욕 부진 해결하는 방법

4 부드러운 음식 먹이기



- 소화 기능이 저하되어 밥을 적게 먹을 가능성이 있음
- 소화·흡수가 잘 되도록 **꼭 삶은 닭죽, 생선, 달걀찜 등 부드러운 음식**을 먹인 후 서서히 양 늘리기

식품의약품안전처 중앙급식관리지원센터 어린이급식관리지원센터

아이가 좋은 식습관을 갖도록 해주려면?

부모가 지켜야 할 5가지 수칙

01 식탁에 차려진 모든 음식은 **굴고루 먹도록 지도하기**



02 부모가 먼저 **건강한 식습관 모범** 보여주기



03 과자, 탄산음료, 단 음식 등 **자극적인 간식은 많이 구입하지 않기**



식품의약품안전처 중앙급식관리지원센터 어린이급식관리지원센터

아이가 좋은 식습관을 갖도록 해주려면?

부모가 지켜야 할 5가지 수칙

04 식사예절 교육 시 **일관성 있고 긍정적인 태도 유지하기**



05 음식 먹기를 계속 거부할 경우 억지로 먹이지 않고 음식을 치워 **식사예절 익히기**



식품의약품안전처 중앙급식관리지원센터 어린이급식관리지원센터