

안 먹는 아이, 왜 그런 걸까요?

1. 아프거나, 아프고 나 후 안먹는 아이

아이의 식욕은 건강의 신호이기 때문에 잘 먹던 아이가 수일 이내에 갑자기 먹지 않는다면 아픈 건 아닌지 확인해야 합니다. 아프고 난 후 소화 기능이 정상으로 회복되는데 시간이 걸리고, 식욕도 바로 완전히 회복되지 않기 때문에 억지로 먹이지 말고 조금 기다려주세요.

2. 배가 고프지 않다며 안 먹는 아이

아이의 하루 생활을 잘 살펴보면, 아이가 식사 외 다른 것을 충분히 먹고 있어서 배가 고프지 않은 경우가 있습니다. '우리 아이는 먹지를 않아요.'라고 걱정하는 부모들이 있는데 아이 체중을 재보면 정상 체중인 경우가 많습니다. 아이가 간식을 많이 먹으면서도 식사량이 줄지 않는다면 오히려 비만을 걱정해야 합니다.

3. 맛이 없다고 안 먹는 아이

우리가 맛있다고 할 때 맛은 혀에서 느끼는 맛, 코에서 맡는 냄새, 입안 전체에서 느끼는 질감 등을 모두 포함하는 느낌입니다. 맛의 선호도나 감각 발달은 아이마다 개인차가 있습니다. 하지만 대체로 아이들은 단맛, 짭맛, 감칠맛은 좋아하지만 쓴맛, 신맛은 좋아하지 않습니다. 그러나 쓴맛에 예민하다고 해서 쓴맛 나는채소를 모두 싫어하는 것은 아닙니다. 아이의 반응을 살펴보면서 계속 시도하면 쓴맛에 예민한 아이도 채소를 잘 먹을 수 있습니다. 음식 맛에 관한 판단은 뇌가 어떤 기억을 만들었냐로 형성됩니다. 맛과 연관된 좋은 경험들이 편식을 예방합니다.

4. 씹고 삼키기 어려워 안 먹는 아이

'아이가 음식을 입에 물고만 있고 삼키지 않아요.', '음식을 뱉어내요.'라는 고민이 많습니다. 평소 음식을 먹을 때 씹고 삼키는 연습이 충분하지 않아 힘들어 하는 경우가 있습니다. 씹고 삼키는 능력은 아이가 성장하면서 발달하는 능력입니다. 발달 과정 중 하나라는 이야기지요. 하지만 씹고 삼키는 능력은 매우 정교하고 어려운 발달 과정이라 끊임없는 훈련과 연습이 필요합니다. 아이가 음식을 잘 못 먹는다고 해서너무 조바심 내지 말고 차근차근 씹기와 삼키기 훈련을 꾸준히 해주세요.

