



편 식 이 야 기

1. 편식이란?

: 좋아하는 음식만 골라 먹어서 영양적으로 불균형하고, 발육이나 영양상태가 뒤떨어진 것을 말합니다.

2. 편식의 원인에는 어떤 것이 있을까요?

- 식품의 맛, 냄새, 혀에 닿을 때의 느낌에 익숙하지 않을 경우
- 특정 음식을 먹고 구토나 설사와 같은 불쾌한 경험을 했을 때
- 부모들에게 편식습관이 있는 경우
- 먹기 싫은 것을 강제로 먹이는 경우

3. 편식하면 어떤 문제점이 생길까요?

영양 불균형으로
지나치게
마르거나
비만해 질 수도
있습니다.



아~
힘들어
피로가 쉽게
오거나
허약해 질 수
있습니다.



키가 제대로
자라지 않을 수
있습니다.



물론
물론
병원균에 대한
저항력이 약해져
감기등의 질병에
자주 걸릴 수
있습니다.



우썸~
신경질적이고,
자기중심적이
되기 쉽습니다.



4. 편식을 고치려면?

- 맛있다고 한 가지 음식만 먹으면 안돼요
- 가끔 또래 친구들과 모여서 식사를 해요

- 여러 가지 식품을 골고루 자주 먹어요
- 간식은 조금만 먹어요
- 일주일에 한 종류씩 안 먹던 음식을 먹어보아요.

5. 부모님이 도와 주세요!!

아이가 편식하는 원인을 알아내고, 가족의 편식을 고쳐야 합니다.

억지로 강요하지 말고 처음에는 조금씩 먹이고 차츰 양을 늘려주세요. 간식은 식사에 영향을 주지 않도록 정해진 시간에 정해진 양을 주시도록 합니다.



어린이가 싫어하는 음식은 **조리법**을 바꿔봐요!!



고기를 싫어할 때~

고기를 골라낼 수 없도록 튀김 또는 채소무침 위에 뿌려서 주고, 고기 냄새를 없애기 위해 초간장, 케첩 등을 끼얹어 먹이도록 합니다.



생선을 싫어할 때~

생선을 다져 생선가스를 한다든지, 카레가루를 무쳐 구워서 비린 냄새를 없애줍니다.



우유를 싫어할 때

요구르트와 우유를 반반씩 섞어 주거나 우유와 달걀을 입혀 프렌치토스트를 만들어 줍니다. 또는 과일, 우유, 떠먹는 요구르트를 적당히 섞어 얼려 주어도 좋습니다.



야채를 싫어할 때

야채를 골라내지 못하게 다져서 튀김, 전을 해서 주고 좋아하는 식품과 섞어 먹여 봅니다.

밥을 싫어할 때

먹기 좋게 식혀서 주고 볶음밥, 김밥, 주먹밥 등을 만들어 맛에 변화를 주면 좋습니다.