



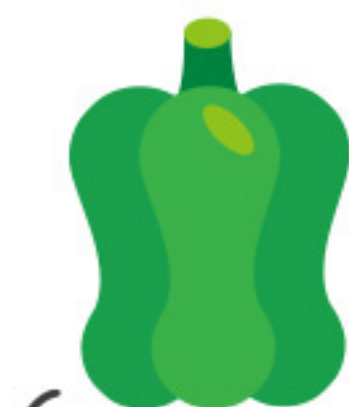
편식하는 아이 급식 잘먹게 하는 법

♥ 어린이 두뇌에 좋은 음식 추천 ♥





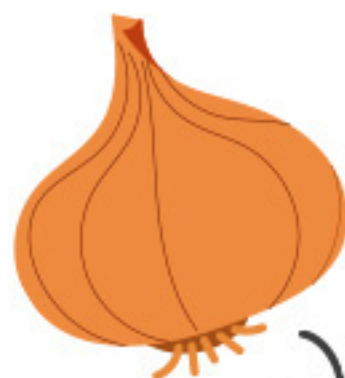
아이들은 왜 채소를 편식할까요?



피망



당근



양파



시금치



가지

아이들의 미뢰는 어른보다 쓴맛을 강렬하게 느껴요.
또, 낯선 색과 식감에 거부감을 느껴 편식하기도 합니다.





바른 식습관 형성을 도와주는 푸드 브릿지(Food Bridge)

1단계 친해지기

채소 만지기, 그리기 등
오감을 활용해
싫어하는 음식에
익숙해지도록 도와줘요.



2단계 간접 노출

재료를 알아볼 수 없게
다지는 등
간접적으로 요리에
들어간 모습을 보여줘요



3단계 소극 노출

좋아하는
다른 식재료와 섞어
골라내거나 거부감을
느끼지 않도록 시도해요.



4단계 직접 노출

어느 정도 거부감이 사라지면
싫어했던 재료가
메인이 되는 요리를
먹어보도록 해요.





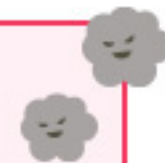
편식하는 아이를 위한 올바른 급식 지도

급식표를 미리 보고 메뉴에 익숙해지기



시간 내로 식사를 마치는 습관 들이기

편식과 알러지 정확하게 구분하기



올바른 식습관의 중요성 알려주기

잘 먹을 때마다 적극적으로 칭찬하기





아이의 머리를 깨우는 두뇌 발달에 좋은 음식



견과류



생선



콩



달걀



녹색채소

아이들의 두뇌 발달에 필요한 각종 영양소가
풍부한 음식을 꼭 섭취할 수 있도록 도와주세요!



건강한 습관 만들어요!

