

# 어린이 편식 교정

## 1. 편식이란?

특정 식품만을 좋아하고 다른 식품을 거부하는 것으로 음식을 골고루 먹지 않는 태도를 말함

## 2. 편식의 원인

- 먹어본 경험이 없는 식품인 경우
- 이유식을 늦게 시작하거나 이유 단계를 제대로 하지 않았을 경우
- 가족들에게 편식 습관이 있는 경우
- 어떤 식품을 강제로 먹이려는 경우
- 어떤 음식을 먹고 구토나 설사 같은 불편한 경험을 했을 경우 등



## 3. 편식의 문제점

 <p>영양 불균형(성장 지연)</p>	 <p>면역력 감소 (허약 및 질병 발생)</p>	 <p>신경과민</p>	 <p>학습장애</p>
--	--	--	---

## 4. 편식, 이렇게 하면 고칠 수 있어요!

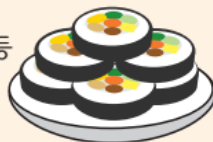
- 편식 식품은 처음에 양을 적게 하여 맛을 경험하게 한 후 점차 양을 늘림
- 어린이가 좋아하는 조리 방법으로 바꾸어 조리함
- 싫어하는 음식을 먹도록 무조건 강요하지 않음
- 식품을 골고루 섭취해야 하는 이유를 그림책 등으로 쉽게 설명해 줌
- 좋아하는 친구들과 함께 즐겁게 먹을 수 있는 식사환경을 만들



## 5. 조리 방법의 변화를 통한 편식 교정

### 밥을 싫어할 때

- 밥은 먹기 좋게 식혀서 주고, 볶음밥, 김밥, 주먹밥 등 아이가 좋아하는 다른 식품과 혼합된 형태로 줌
- 변화를 주거나 예쁜 모양 틀에 찍어 주어 아이가 먹는 것에 흥미를 느낄 수 있도록 함



### 고기를 싫어할 때

- 고기를 골라낼 수 없도록 다른 식품과 섞어서 조리함
- 고기 냄새를 싫어한다면 아이가 좋아할 만한 소스 등을 같이 먹임



### 우유를 싫어할 때

- 달걀과 우유를 섞어 프렌치토스트나 스크램블 에그를 해서 줌
- 미숫가루 등을 타거나 우유를 얼려 빙수 등으로 만들어 줌



### 채소를 싫어할 때



- 채소를 골라내지 못하도록 다져서 좋아하는 식품과 섞어 조리함
- 볶음밥, 김밥, 주먹밥, 카레라이스 등과 같은 아이가 좋아하는 음식에 골고루 섞어서 줌

### 생선을 싫어할 때



- 생선살을 다져서 다른 식품과 섞어 생선가스 형태로 만들어 먹임
- 카레 가루 등으로 생선 냄새를 없앴

[출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원]