

* 편식이란

좋아하고 싫어하는 감정이 강하고 이로 인해 식사내용이 항상 영양적으로 불균형하며 발육과 성장 및 영양상태가 상당히 뒤떨어지는 경우를 말합니다.

* 편식을 하게 되는 이유

편식은 대개 이유식에 원인이 있다. 이유 시기나 늦거나 다양한 음식을 접하지 못한 경우, 새로운 음식에 대한 거부감이 커서 편식을 하게 됩니다.

* 편식으로 인한 문제점

첫째, 불균형적인 영양섭취는 성장기에 필요한 영양공급을 제대로 할 없어서 성장지연이 생깁니다.

둘째, 면역력 저하로 쉽게 질병에 걸립니다.

셋째, 인성 장애로 인해 인내력, 친화력 등이 떨어집니다.

넷째, 두뇌의 성장, 발달에 지장을 줍니다.

* 편식을 고치는 방법

아이가 싫어하는 음식을 강요를 하게되면 오히려 음식에 대한 거부감이 더 커지게 됩니다. 그 보다는 아이에게 이 음식을 왜 먹어야 하는지, 먹으면 어떤 좋은 점이 있는지 등을 알아듣기 쉽게 설명하고, 다양한 조리법을 이용하여 간접적으로 식품을 접하게 유도 합니다. 어머니의 정성과 인내심이 필요합니다!



건강생활 실천으로 질병없는 세상하

편식하는 우리아이 이렇게 바꿔 보자!



사하구보건소

부산광역시 사하구 신평동 염색산업 1길 (신평2동 647-5번지)
TEL.051) 220-5365, 5417

사하구보건소

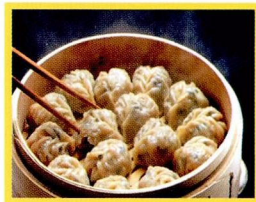
<http://health.saha.busan.kr>



고기를 싫어하는 어린이는 이렇게...



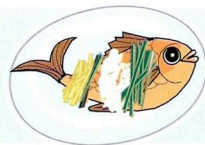
육류를 싫어하는 경우에는 고기를 골라낼 수 없도록 다져서 동그랑땡이나 튀김 또는 채소무침 위에 뿌려서 주고, 고기냄새를 없애기 위해 **초간장**, **케찹** 등을 이용해서 요리해 보세요.



밥을 먹지 않는 어린이는 이렇게...



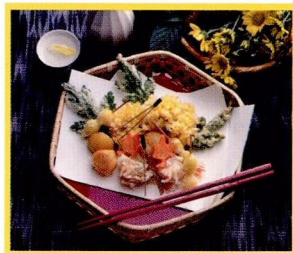
밥은 특별한 맛이 없어서 아이들의 입맛을 자극할 수 없습니다. 그냥 쌀밥보다는 **볶음밥**, **김밥**, **주먹밥**을 만들어서 여러 가지 맛이 나게 해보세요. 특히, 주먹밥이나 김밥을 만들 때 자녀와 함께 만들면 성취감으로 인해 밥을 더 잘 먹게 됩니다.



비린내 때문에 생선을 안먹는 어린이는 이렇게...



비린내 때문이라면, 생선을 다져서 빵가루를 묻혀서 생선튀김을 만들어 준다든지, 카레가루를 묻혀서 튀기거나, 구우면 생선냄새가 나지 않게 됩니다. **케찹**, **타르타르 소스**를 곁들여 줍니다.



※ 타르타르 소스 ※

- 재 료 : 마요네즈 5큰술, 피클10g, 양파20g, 설탕, 소금, 사이다, 흰 후추
- 만드는 법 : 1. 피클, 양파를 곱게 다진다.
2. 분량의 마요네즈와 사이다를 섞어 준다.
3. 설탕, 소금, 흰 후추로 간은 약간하다.
4. 생선까스에 곁들려 낸다.



야채를 안먹는 어린이는 이렇게...



메뉴를 바꾸거나 요리방법을 바꿔 본다. 모양과 색, 향미, 질감에 익숙하도록 항상 야채가 있는 밥상을 차린다. 간식을 중지하고 배고플 때 야채를 먹여 본다. **카레**, **김밥**, **볶음밥**, **야채 튀김** 등 간접적으로 접근하여 야채를 먹도록 유도합니다. 야채들이 몸에 좋은 이유를 충분히 설명합니다. (뽀빠이가 되려면 시금치를 많이 먹어야 한다. 당근을 먹으면 눈이 밝아진다. 등)

