

# 어린이 편식을 알아봅시다



2024년 4월 가정통신문

## 편식이란?

특정식품만 좋아하며 다른 식품을 거부하는 행위로 음식을 골고루 먹지 않는 식행동을 의미합니다

### 1 우리아이 편식 왜 발생할까요?

- ① 잘못된 편식 습관을 익힌 경우
- ② 이유식을 늦게 시작하거나 이유 단계를 제대로 하지 않았을 경우
- ③ 먹어본 경험이 없는 식품인 경우
- ④ 가족들에게 편식 습관이 있는 경우
- ⑤ 어떤 음식을 먹고 구토나 설사 같은 불쾌한 경험을 했을 경우 등



▶ 푸드 네오포비아

: FOOD+NEO(새로운)+PHOBIA(공포증)의 합성어로, 새로운 음식을 두려워 하여 거부하는 것을 말합니다

### 2 편식의 문제점은 무엇일까요?



영양 불균형  
(성장 지연)



신경과민



면역력 감소



학습장애

#### 편식을 줄이는 습관 푸드브릿지

푸드브릿지(FoodBridge)는 싫어하거나 처음 접하는 식재료를 다양한 오감놀이로 음식으로 제공하여 단계적으로 친숙하게 만드는 방법입니다



#### 편식을 줄이는 방법

- ▶ 어린이가 좋아하는 형태의 음식 준비하기
- ▶ 처음에 양을 적게 하여 맛을 경험하게 한 후 점차 양을 늘리기
- ▶ 싫어하는 음식을 먹도록 강요하지 않기
- ▶ 식품을 골고루 섭취해야 하는 이유를 그림책 등으로 쉽게 설명해 주기
- ▶ 식사 시간에는 TV, 태블릿, 장난감 등을 보지 않고 식사에만 집중할 수 있도록 하기

### 3 채소와 친해지는 활동(파프리카)



파프리카의 생김새, 색깔, 촉감, 냄새 등을 느껴보기



파프리카를 이용한 미술활동 해보기



파프리카가 들어간 동요를 듣고, 율동 따라해보기



파프리카가 작게 들어간 음식을 먹어보기