

우리 아이 식욕 부진 해결하기

1 식욕 부진이란?

음식물을 먹고자 하는 욕구가 떨어지거나 없어진 상태

식욕부진의 원인

- 똑같은 음식만 계속 식탁에 올려 다양한 맛을 경험할 기회가 없을 때
- 감기, 편도선, 변비, 충치 등 질병으로 몸이 아플 때
- 식사시간에 켜놓은 TV나 라디오 소리 등으로 주위가 산만한 식사환경일 때
- 부모나 가족의 식습관에 문제가 있는 경우
- 아이에게 음식을 강제로 먹이려고 강요할 때



2 식욕 부진 해결하는 방법

아이가 잃어버린 입맛을 찾도록 하려면 식사시간이 지난 후 다른 식품을 먹지 않도록 하여 공복 상태가 되도록 하거나 산책, 운동을 하여 몸의 활동을 늘리도록 해야 함

1

배고픔을 느낄 수 있게 속 비워주기



- 아이가 밥을 먹지 않을 때 30분 정도 지나면 식탁의 음식 치우기
- 다음 식사 때까지 물 이외에는 주지 않기
- 배가 고프면 음식을 소중히 알고 맛있게 먹을 수 있게 됨

2

밥 떠먹여 주지 않기



- 밥을 떠먹여 주면 올바른 식습관을 가질 수 없음
- 적어도 스스로 먹을 수 있는 나이인 5살이 된 직후에는 식탁에 앉아서 정해진 시간에 음식을 먹어야 한다는 식사예절을 익히게 함

3

활동적인 놀이나 운동하기



- 매일 산책이나 재미있는 놀이를 통해 운동하기
- 신선한 공기와 햇볕을 쬌게 되어 신진대사가 활발해지고 식욕이 증가함

4

부드러운 음식 먹이기



- 소화 기능이 저하되어 밥을 적게 먹을 수 있음
- 소화·흡수가 잘 되도록 푹 삶은 닭죽, 생선, 달걀찜 등 부드러운 음식을 먹인 후 서서히 양 늘리기

아이가 좋은 식습관을 갖도록 해주려면?

부모가 지켜야 할 5가지 수칙

- ① 식탁에 차려진 모든 음식은 적어도 조금씩 먹도록 지도하기
- ② 부모의 잘못된 식습관이 있다면 우선 그것부터 고치기
- ③ 장 볼 때 과자, 탄산음료, 사탕, 단 음식 등 가공식품을 많이 구입하지 않기
- ④ 식사예절 교육 시 일관성 있고 긍정적인 태도 유지하기
- ⑤ 음식을 골고루 먹지 않으려고 거부하면 일시적으로 음식을 주지 않으며 훈련시키기



부산남구어린이급식관리지원센터 그린데이 및 여름철 먹거리 안전 안내

★ 8월의 그린데이는 칼륨과 안토시아닌 색소가 풍부한 “가지”입니다.

매주 닭가지볶음밥, 돼지고기가지볶음, 간풍가지, 가지나물 등을 통해 가지와 친해질 거예요♥

★ 여름철 생 닭 사용량이 늘고 있습니다. 생 닭과 다른 식재료가 닿지 않도록 주의하고, 충분히 익혀 식중독 사고에 유의해주세요♥