

남남! 꼭꼭! 어린이 편식개선 Tip

[아이의 기질을 알고 식행동 개선하기]



활동성이 높고 밥 먹을 때 돌아다니는 아이를 위한 Tip

- 밥 먹기 전에 음식을 함께 준비하는 등 식사와 관련해 아이에게 미션을 주자.
- 아이가 좋아하는 음식, 좋아하는 양념을 아이와 함께 놀이하듯이 찾아보자.
- 밥 먹기 전에 아이가 놀이를 하고 있다면 "15분 후 식사 시간이야" 하고 미리 알려 준 뒤, 먹을 시간이 되면 같이 놀이를 정리하고 기분 좋게 식탁으로 이동하도록 유도하자.
- 때로는 15분 후, 5분 후 등 제한된 선택권을 주는 것도 도움이 된다.
- 돌아다니더라도 쫓아다니면서 먹이지 않으며, 먹는 것은 식탁에서 먹게 하자.
- 즐거운 식사 시간이 되도록 식사 중 잔소리는 가능한 한 삼가자.

감각 민감도가 높은 아이를 위한 Tip

- 잠자는 시간이 규칙적이어야 식사 시간의 규칙성도 잡아 나갈 수 있다.
- 식사가 불규칙하다면, 처음에는 먹는 양에 집착하기보다 규칙성을 잡는 데 우선순위를 두자.
- 규칙성을 잡기 위해 너무 엄격하게 적용하기보다는 상황에 따라 "지금 먹을까?" "15분 후 먹을까?" 등 제한된 선택권을 주어 아이가 기분 좋게 식사를 시작할 분위기를 만들어 보자.

불규칙성이 높은 아이를 위한 Tip

- 아이가 무엇을 좋아하고 무엇을 힘들어하는지 식사시간에 잘 관찰하자.
- 아이가 자신의 예민함을 나쁜 것으로 생각하지 않도록 아이의 특성을 있는 그대로 인정하며, 아이가 느끼는 것을 표현 할 수 있도록 독려하자.
- 아이과 함께 식재료를 이용해 놀이를 하되, 처음부터 먹어 보도록 강요하지 말자.
- 아이가 좋아하는 음식, 좋아하는 양념을 아이와 함께 놀이하듯이 찾아보자.

[출처] 한영신·이윤나, 기질을 알면 안먹는 이유가 보여요(뉴트리아이,2022)

이 자료의 내용은 인천광역시 관내 어린이급식관리지원센터 (미추홀구,서구,부평구,남동구,동구,계양구,중구,연수구,서구검단,강화군,옹진군)에서 공동 제작하였습니다.

