



편식이란?

음식에 대한 기호(嗜好)가 강하기 때문에 식사의 내용이 한쪽으로 치우치는 식생활방법이다.

편식에 따른 영양결핍

음식에 대한 기호가 강하여 한정된 음식만을 먹는 경향이다.



물론 한두 가지 음식만 가리는 것이라면 다른 음식으로 영양분을 보충할 수 있지만 먹는 것보다 가리는 음식의 종류가 더 많다면 문제가 된다. 편식을 하는 아이는 몸이 허약하기 쉽고 발육 상태가 좋지 않고 앞으로 균형 잡힌 식생활을 하는 데 어려움이 생기기 때문에, 여러 가지 영양소를 골고루 섭취하는 올바른 식사습관의 지도가 필요하다.

편식시 미치는 신체적, 정서적 문제점

- ① 고른 성장이 이루어지지 않는다.
- ② 피로가 빨리 온다.
- ③ 병균에 대한 저항력이 약해져 허약해 진다.
- ④ 무슨 일이든지 신경질을 자주 내고 자기 중심적이다.
- ⑤ 변비가 생긴다.
- ⑥ 빈혈이 생겨 영양 결핍도 된다.
- ⑦ 소아 비만에 걸리기 쉽다.
- ⑧ 충치가 생긴다.
- ⑨ 뇌의 성장과 발달에 영향을 미친다.



편식의 바른 교정방법

① 좋아하고 싫어하는 음식이 수시로 변하는 것은 아이의 성장과정에서 자연스러운 일이다.

조급하게 생각하지 말고 긴 시간에 걸쳐 끈기 있게 노력한다.

② 아이에게 음식을 강제로 먹이지 말자.

-먹지 않는다고 다그치거나 강압적으로 먹으라고 억박지르면 편식 습관은 더 심해지기 때문이다.

배가 고플 때 주는 것도 효과적이다. 또한 조리법을 활용하여 시각, 후각 촉각 등에 변화를 주자.

③ 간식의 양과 시간을 잘 조절하여 규칙적인 식사를 하도록 하여야 한다.

주식을 안 먹는 아이일수록 간식의 횟수와 양이 많은 것을 볼 수 있다.

④ 균것질도 삼가 한다.

인스턴트 식품의 단맛은 소화기 계통의 기능을 약하게 만들어 편식이 더욱 심해지게 한다.

⑤ 아이를 요리과정에 참여시켜 흥미를 유발하게 한다.

⑥ 먹이고 싶은 메뉴부터 식탁에 올린다.

먹이고 싶은 순서대로, 먹는 양을 보면서 조금씩 내놓는 것이 편식을 막는 확실한 대응책이다.

⑦ 식사는 정해진 시간에 정해진 장소에서 하도록 한다.

식사도중 책을 읽거나 TV시청 등의 행동은 하지 않도록 한다.

정해진 식사시간이 지나면 상을 다 치워둔다.

⑧ 양보다 질이 좋은 식품을 섭취 하도록 한다.

많이 먹이지 못했다고 부모가 조바심을 내어 양에 취증을 하면 아이는 더 실증을 내게 되고 자칫 영양불균형을 초래 하기 쉽다.

