



## ◆ 편식이란?

● 음식을 골고루 먹지 않고 가려 먹기 때문에 식사가 영양적으로 불균형하여 발육이나 영양상태가 뒤떨어지는 경우를 말한다.

### 🍎 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 앞으로도 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 허약해진다.
- ④ 어떠한 일이든지 신경질을 자주 내고 자기중심적이다.
- ⑤ 변비가 생긴다.
- ⑥ 빈혈이 생겨 영양 결핍도 된다.
- ⑦ 소아 비만에 걸리기 쉽다.
- ⑧ 충치가 생긴다.
- ⑨ 뇌의 성장과 발달에 영향을 미친다.

## ◆ 편식의 올바른 교정방법

① 좋아하고 싫어하는 음식이 수시로 변하는 것은 아이의 성장과정에서 자연스러운 일이다. 조금하게 생각하지 말고 긴 시간에 걸쳐 끈기 있게 노력한다.

② 아이에게 음식을 강제로 먹이지 말자.

-먹지 않는다고 다그치거나 강압적으로 먹으라고 욕박지르면 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 군것질도 삼가 한다.

인스턴트식품의 단맛은 소화기 계통의 기능을 약하게 만들어 편식이 더욱 심해지게 한다.

⑤ 아이를 요리과정에 참여시켜 흥미를 유발하게 한다.

⑥ 먹고 싶은 메뉴부터 식탁에 올린다.

먹고 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 초래하기 쉽다.



# 청소년 식생활 이렇게 하세요!!!



편식으로 인해 반찬을 다양하게 먹지 않는 것은 **피해야 할 습관** 중 하나입니다. 영양소는 한 가지 음식에 균형 있게 들어있는 것이 아니라 여러 종류의 음식에 골고루 포함되어 있습니다. 매끼 다양한 반찬을 먹어 부족한 영양소가 없도록 하는 게 좋습니다. 음식을 짜게 먹는 습관도 바람직하지 않습니다. 짠 음식을 자주 먹을수록 위염, 위암, 고혈압, 골다공증 등의 발병 위험이 커지기 때문입니다.

## ♣ 불량식품을 먹지 않습니다.

- 길거리 음식, 비위생적으로 만들어졌거나 국가기관의 허가를 받지 않고 만들어진 음식 등은 피해요.

## ♣ 가공식품의 영양표시와 유통기한을 확인합니다.

| 영양성분                        |          |     |
|-----------------------------|----------|-----|
| 표시기준분량 100g                 | 총분량 200g |     |
| 100g당 함량                    | %영양소기준치  |     |
| 열량                          | 403kcal  |     |
| 탄수화물                        | 60g      | 18% |
| 단백질                         | 7g       | 12% |
| 지방                          | 15g      | 30% |
| 나트륨                         | 400mg    | 20% |
| %영양소기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율 |          |     |

- 100g, 1포장, 1인분량 안에 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨 등의 양과 영양소 기준치에 대한 비율이 표시되어 있습니다.

## ◎ 채소, 과일, 우유 제품을 매일 먹자!

- 다양한 채소와 과일을 먹습니다.

🍎 채소와 과일은 맛과 향기가 좋아요.

🍎 비타민과 섬유소가 풍부한 반면 포만감을 주고 칼로리가 낮아요.

🍎 채소는 하루에 5~6회, 과일은 2~3회 먹어요.



## ♣ 청소년이 즐기는 식품의 에너지, 지방, 나트륨 함량

| 식품명    | 분량  | 에너지(kcal) | 지방(g) | 나트륨(mg) |
|--------|-----|-----------|-------|---------|
| 라면     | 1봉  | 525       | 22    | 1,240   |
| 컵라면(소) | 1개  | 270       | 10    | 725     |
| 자장면    | 1인분 | 660       | 10    | 670     |
| 햄버거(대) | 1개  | 520       | 15    | 750     |
| 피자(대)  | 1조각 | 410       | 37    | 1,550   |
| 돈가스정식  | 1인분 | 870       | 17    | 595     |
| 군만두    | 1인분 | 310       | 17    | 495     |
| 핫도그    | 1개  | 280       | 15    | 670     |

## ◎ 채소, 과일, 우유 제품을 매일 먹자!

- 우유는 매일 2잔 이상 먹습니다.

## ◎ 튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹자!

- 스낵류와 튀긴 음식을 적게 먹습니다.

- 가공식품과 인스턴트식품을 적게 먹습니다.

▶ 이런 음식에는 에너지, 지방, 트랜스지방, 당, 나트륨 등이 많이 있습니다. 따라서 많이 먹으면 비만, 고혈압, 심장병 등 생활습관병이 생길 수 있어요. 먹는 횟수를 줄여보세요!!!

\* 자료: 음식 영양소 함량 자료집(한국영양학회 1998)

사진으로 보는 음식의 눈대중량(대한영양사회 삼성서울병원 다이어트와 체형관리(교문사2004))

◎ 건강체중을 바로 알고 알맞게 먹자!

- 활동량을 늘리고 매일 운동합니다.
- 무리한 다이어트를 하지 않습니다.
- > 무리한 다이어트로 신체에 대한 왜곡된 인식을 갖게 되고 거식증, 폭식증이 생길 수 있습니다.



◎ 음료로는 물을 마시자!

- 술은 절대 마시지 않습니다. (위액 분비, 간 손상 등 문제가 생김)
- 탄산음료를 적게 먹습니다. (단당류多, 뼈성장 방해)
- 물을 자주 마십니다.
- > 청소년 1일 수분 필요량은 2,000~2,700ml입니다.

◎ 아침을 꼭!! 먹자!!!

- 아침을 거르면 혈당이 낮아져 무기력해지고 집중력이 떨어져요
- 저녁은 규칙적으로 제 시간에, 야식은 피해요.
- 한꺼번에 많이 먹지 않고 하루 3번 식사, 꼭 챙기세요~!

◎ 밥을 주식으로 하는 우리 식생활을 즐기자!

- 하루 두 끼 이상을 밥으로 먹습니다.
- > 한식은 채소, 고기, 계란, 콩 등이 알맞게 구성된 균형식입니다.
- 밥과 다양한 반찬을 갖추어 먹습니다.

1끼 식단의 예

| <br>남자(12~14세)   | <br>여자(12~19세)   |
|---|---|
|  <br>숙주나물 1 작은접시    껌두기 1 작은 접시 |  <br>시금치나물 1 작은접시    배추김치 1 작은접시  |
|  <br>두부조림 4조각    풋고추장조림 1 작은접시  |  <br>조기구이 1 작은접시    도토리묵무침 1 작은접시 |
|  <br>잡곡밥 1공기    된장찌개 1그릇        |  <br>현미밥 1공기    미역국 1그릇           |
|  <br>우유와 사과1/2개                 |  <br>우유와 귤 1개                     |

\* 15~19세 남자 청소년의 경우, 밥과 반찬의 양을 늘려요.