

4월 부모 교육 자료

편식하는 아이, 어떻게 지도할까요?

밥 먹는 시간이 가장 힘들다는 편식하는 아이들. 골고루 먹어야 건강하게 성장하고, 올바른 식습관도 형성할 수 있습니다. 이달에는 편식하는 아이들의 지도 방법을 소개합니다.

밥과 반찬으로 놀이하기

아이가 밥 먹는데 관심이 없다면 밥 먹는 시간을 즐겁게 하는 것이 중요합니다. 밥과 반찬을 가지고 기차놀이, 비행기 놀이 등을 해보세요. 다양한 추임새를 넣어 아이의 입에 밥과 반찬을 넣어주세요. 아이가 밥 먹는 시간을 즐거워하게 될 수 있습니다.

억지로 먹이지 않기

밥 먹는 것을 싫어하는 아이와 억지로 먹이려는 부모는 서로 큰 스트레스가 됩니다. 그렇기 때문에 어떻게든 먹이려고 하기 보다 아이가 먼저 배가 고프다고 할 때까지 일단 기다려주시기 바랍니다. 그래야 아이가 밥 먹는 시간에 떼쓰는 것을 줄일 수 있습니다.

왜 먹어야 하는지 설명하기

아이의 연령이 높아지면 놀이도 통하지 않는 순간이 옵니다. 이때는 아이를 혼내기 보다 차근차근 설명해주는 것이 필요합니다. 밥을 먹지 않으면 어떻게 되는지 등 밥을 먹어야 하는 이유에 대해 차근차근 이야기 나누어주세요.

안 먹는 재료 잘게 다져보기

안 먹는 재료를 작게 잘라 아이가 좋아하는 음식과 섞어 먹여봅니다. 이때 아이가 좋아하는 음식의 맛이 싫어하는 음식 맛보다 강한 것이 좋습니다. 카레나 짜장, 볶음밥에 섞는 것도 좋은 방법입니다.

