

입맛없는 우리아이

“**표**켜**시**기**해**결**법**은?
나 **가**”



편식?

편식하는 아이 때문에 고민하시는 부모님들 많으시죠?
편식은 아이의 성장과 건강에 영향을 줄 수 있기 때문에
골고루 먹는 습관을 길러주는 것이 좋은데요.
편식이 왜 발생하는지, 극복을 위해
무엇을 노력하면 좋을지 한번 살펴보겠습니다.



우리 아이 편식, 왜 발생할까요?



잘못된 편식 습관을
익힌 경우



특정 식품을
강요하는 경우



어떤 음식을 처음 먹거나
구토·설사 등 불쾌한 경험을 했을 경우



이유식을 늦게 시작하거나 이유 단계를
제대로 하지 않았을 경우

편식이 심해지면 나타날 수 있는 문제점은?

영양 불균형으로
인한 성장 지연

신경과민

면역력 감소로
허약·질병 발생

학습장애 등



편식, 이렇게 극복해요!



즐겁게 먹을 수 있는
식사 환경 만들기



어린이가 좋아하는
형태의 음식 준비하기



싫어하는 음식
강요하지 않기



양을 적게 하여
맛을 경험하게 한 후
점차 양을 늘리기



그림책 등을 통해 골고루
섭취해야 하는 이유를
쉽게 설명해 주기