

## 음식 투정

걸음마 단계의 아이들은 유아기 때보다 성장속도가 느리며 식욕이 불규칙적입니다. 결과적으로 음식 선택이 까다로울 수 있습니다. 좀 더 자란 유치원 연령의 아이들 또한 입맛이 '까다로울' 수도 있습니다. 이때 어른들이 먹는 것을 놓고 안달하지 않는 것이 중요하데, 안달을 하게 되면 음식에 필요 이상으로 집중하게 되어 상황을 악화시킬 수 있기 때문입니다.

아이의 입맛이 까다로운 경우:

- 식사나 간식을 먹기 전에 여러분의 아이가 음료나 기호성 선택식품으로 이미 배가 불러 있지는 않는지 확인하십시오.
- 규칙적인 식사 시간 일과를 유지하십시오.
- 식사시간이 스트레스 받지 않는 즐거운 시간이 되게 하십시오.
- 먹지 않으려는 아이에게 유인책을 쓰거나 벌을 주지 마십시오.
- 여러분과 또 다른 어른들이 바람직한 식사 행동의 모델이 되도록 하십시오.
- 이전에 먹지 않던 식품들을 계속 제공하십시오. 때때로 아이들이 새로운 음식에 익숙해지기 전에 몇 번 그 음식을 접해볼 필요가 있습니다.
- 친숙한 식품과 함께 새로운 식품을 제공하십시오.
- 매 식사시간을 20분 내지 30분으로 제한하십시오. 이 시간이 지나면 남은 음식을 다 치우고 아이들도 식탁을 떠나게 하십시오. 다음 식사나 간식 시간까지 대신할 다른 음식을 주지 마십시오.



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

한국어 (Korean)



## 긍정적인 식사 습관

Positive eating practices

더 자세한 정보

Raising Children Network

[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

이 간행물의 모든 정보는 2013년 6월 현재  
정확한 정보입니다.

10149 June 2013



Australian Government

Department of Health and Ageing



## 준비는 어른들이 하지만, 결정은 아이들이 합니다.

가족들에게 식사를 차려 주실 때에는 아이들이 먹을 양을 스스로 결정하도록 해주십시오. 부엌에서 차리시든지 식탁에서 차리시든지 중요한 것은 건강에 좋은 음식을 다양하게 제공하는 것입니다. 그 다음에는 아이들이 무엇을, 얼마만큼 먹을지를 결정합니다.

아주 어린 아이들은 식사할 때 도움을 받아야 할 것입니다. 아이에게 음식을 먹여주고 있다면, 아이들의 뜻에 따라주시고 아이들이 일단 배불렀으면 계속 먹도록 강요하지 마십시오.

## 식사와 간식은 규칙적이고 예측 가능한 간격으로 주십시오.

아이들은 소량을 규칙적으로 먹어야 하루 종일 활력을 유지할 수 있습니다. 매끼의 식사와 간식을 위해 일정한 시간을 정하시고 매일 그 시간에 맞추도록 노력하십시오. 그렇게 하시면 아이들이 다음 식사시간이나 간식시간이 언제쯤이 될지를 아는 데 도움이 됩니다.

만일 필요하시면 간식 시간을 융통성 있게 조절해 주십시오. 아이들이 손을 씻고 식탁에 앉기 전에, 아이들이 하고 있던 활동을 정리하도록 해주십시오. 그렇게 하시면 아이들이 덜 산만해지며 여러분이 준비한 간식에 더 흥미를 갖게 될 것입니다.

하루 종일 계속 먹이는 것은 피하십시오. 아이들이 하루 종일 먹을 것을 들고 있으면, 배고픔을 인식하고 그 반응으로 음식을 섭취하는 것을 배우는 데 방해가 됩니다.

## 어른들의 역할

어른들은 역할 모델입니다. 아이들은 주변에서 일어나는 것들을 보고 들으며 많이 배웁니다. 부모는 식사시간에 아이들 곁에 앉아 건강에 좋은 습관을 장려함으로써 아이들이 건강한 식습관을 형성하도록 도울 수 있습니다.

몇 가지 유념할 사항

- 식사 및 간식 시간에 아이와 함께 앉으십시오.
- 아이와 동일한 음식을 드십시오.
- 아이들이 차려진 모든 음식을 맛보도록 권하십시오.
- 아이들이 먹을 수 있는 것 중에서 무엇을 얼마나 먹을 지를 스스로 정하게 허용하십시오.
- 아이들이 스스로 차려 먹도록 허용하십시오.
- 상이나 벌로서 음식을 주거나 금하지 마십시오.

## 가족들의 식사시간

가족이 함께 앉아 식사할 시간을 내십시오. 식사시간은 긍정적이어야 합니다 - 아이들과 어른들이 함께 어울리며 식사를 즐길 수 있어야 합니다. 어른들과 아이들 간의 대화가 조성되고, 텔레비전을 끄고 식사시간이 최대한 방해 받지 않도록 합니다. 아이들이 식탁을 차리고 치우는 것을 돕도록 격려하십시오.

