

아이들도 즐기는 식사시간 만들기

1.1 영아기 식습관 특징



- 전 생애주기 중 가장 급격한 신체 발달이 이루어지며, **식사의 형태** 또한 크게 바뀌는 시기
- 다양한 음식과 경험을 통해 **적기에 맞게 잘 적응**할 수 있도록 해야함

1.2 유아기 식습관 특징

- 푸드 네오포비아 ; Food Neophobia



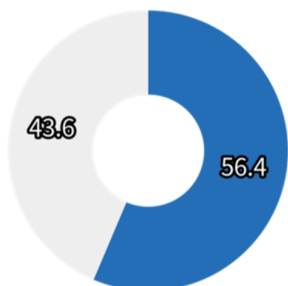
네오(Neo) = 새로운 것 + 포비아(phobia) = 공포감

이유식을 시작하는 6-7개월에 나타나기 시작하여
만 2-5세에 가장 높게 나타났다가 서서히 줄어들기 시작한다.
새로운 음식에 익숙해지기까지 적어도 **8번의 노출**이 필요하다.

- 유아기 식습관 주요 통계

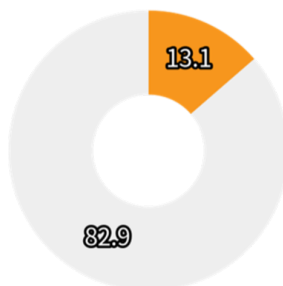
유아 영양 문제 중 가장 심각한 문제는 무엇인가요?

■ 편식 ■ 기타



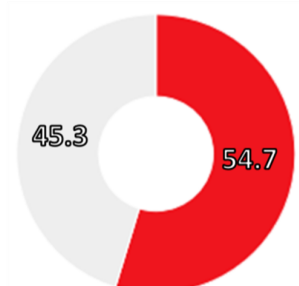
유아 중 영양소 섭취가 부족한 어린이는 얼마나 있나요?

■ 부족 ■ 충분



주요 영양소 중 2개 이상이 (에너지, 칼슘, 철, 비타민A, 리보플라빈, 비타민C) 부족한 어린이는 얼마나 되나요?

■ 부족 ■ 충분



아이들도 즐기는 식사시간 만들기

2.1 식행동 기질의 4가지 유형

접근회피성

식사 시 아이가 보이는 음식에 대한 까다로움 정도
새로운 음식이나 환경에 대한 거부감 정도를 측정

감각예민성

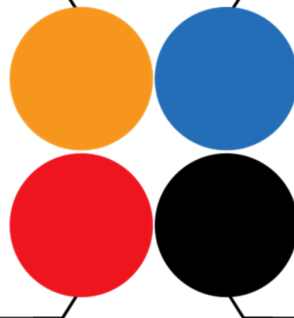
감각에 대한 예민성과
싫어하는 음식에 대한 강한 반응성 등

과활동성

식사 시 돌아다니면서 자리에 앉아 있지 못하거나,
자극에 의해 쉽게 식사를 방해 받아 **식사에 집중하지 못하는 정도**

불규칙성

배고픔 주기, 먹는 양과 같이
식사의 생물학적 주기의 불규칙한 정도



2.2 영양지수

- 영양지수 : 개인이나 집단의 **식사행동, 식사의 질과 영양상태 등을 종합적으로 평가하여 점수화한 지표**

균형요인



절제요인



실천요인



식습관 지도 시 교사의 역할

Key Point ★

발달수준에 적합한 보육 활동 및 일상적 양육 활동을 통해
건강, 영양에 대한 **교육적 경험을 자연스럽게 제공함**

- 올바른 식습관이 정착되도록 개인의 발달 정도에 맞는 내용으로 지도한다.
- 어린이에게 **직접 조리**의 기회를 제공하는 것은 식사에 대한 흥미와 관심을 키워줄 수 있다.
- 영양적이고 균형 잡힌 식사와 간식, 다양하고 안전한 형태의 식사와 간식을 제공 한다.
- 식생활 교육기회를 제공하기 위하여 어린이를 대상으로 **올바른 식습관**을 교육한다.
- 학부모와의 의사소통**을 통해 가정에서도 어린이의 식습관이 올바르게 지도될 수 있도록 한다.

아이들도 즐기는 식사시간 만들기

3.1 균형요인 영양지수 높이기

Keyword 집에서 실천하는 #자율배식



✓ 자율배식이란?

식사를 할 때, 준비된 음식을 자기 스스로 나누어 담는 것

✓ 가정에서 실천하는 자율배식

1. 오늘 자녀가 먹어야 할 음식의 적정량을 제시해 주세요.
- 추상적이지 않고, 명확한 양을 알려줍니다.
2. 적정량을 모두 담지 않더라도 부담을 주지 않아요.
3. 남긴 음식에 집중하기 보다 다 먹은 음식을 칭찬해주세요.

Keyword 편식을 극복하는 #푸드브릿지

건강한 식습관을 갖도록 다리를 놓아준다는 의미로, 편식하는 음식을 여러가지 방법을 통해 단계별로 노출시키는 것

1단계
친해지기



2단계
간접 노출



3단계
소극적 노출



4단계
적극적 노출



출처 : 어린이급식관리지원센터-중앙급식관리지원센터

3.2 절제요인 영양지수 높이기

Keyword 건강한 절제를 위한 #올바른_보상

"이거만 하면, 젤리줄게" 하고 계시진 않나요?

- 특정 행동에 대한 절제, 실천 시 보상의 개념으로 달콤한 간식을 주는 것은 올바르지 않습니다
- 달콤한 간식으로 통제가 발생하는 순간, 아이들에게는 그 음식이 더 특별한 것이 되어버립니다
- 간식을 숨겨두는 것은 효과적인 통제 방법이 아닙니다



왜 영유아기에 '달고 짠' 음식을 제한하나요?

- 영유아는 성인에 비해 미뢰가 3배 이상 발달되어 있습니다
- 어린 연령에서 달고 짠 맛에 대해 역치*가 높아지면, 청소년기-성인기가 되어서는 더욱 자극적인 음식이 필요해 집니다

*역치란, 감각세포에 흥분을 일으킬 수 있는 최소의 자극의 크기를 말함

아이들도 즐기는 식사시간 만들기

3.3 실천요인 영양지수 높이기

Keyword 어른의 시간이 아닌 아이의 #사건중심사고

"식사 시간이니 정리해" 라는 말보다 "숟가락 좀 놓아줄래?"

- 유아기 아이들은 시간에 대한 개념이 부족합니다
- 이 시기에는 시간에 대해 알려주는 것 보다, 특정한 사건을 발생시켜 다음 일정을 예고해 주는 것이 좋습니다

이렇게 '예고'해 주세요

- 식사를 하기 전에 아이와 같이 들을 정리 노래를 정하고, 식사 전 정리 시 들어줍니다
- 식사 준비를 도와달라고 요청하고, 같이 준비합니다



Keyword 신뢰의 대상을 활용한 #모델링

아이들은 왜 부모님을 따라 할까요?

- 유아기 아이들은 보통 '본인이 가장 신뢰하는 사람'을 따라하게 됩니다
- 부모의 모습을 보고 '스스로' 식사 습관을 쌓아갈 수 있도록 해주세요

아이와 식사할 때, 부모님의 위치는 어디인가요?

- 영아기를 지나 유아기로 진입했을 때에는 식사 시 아이의 옆이 아닌 앞에 앉아주세요
- 앞에서 부모님이 식사하는 모습을 보며 본인의 불편한 자세를 자발적으로 고치며 스스로 문제를 해결해 나갈 수 있습니다

