

# 편식하는 우리아이, 이렇게 고쳐봅시다

부모 영양  
가정통신문

## 편식이란?

특정 식품만을 좋아하고  
다른 식품은 거부하는 것으로,  
음식을 골고루 먹지 않는 태도를 말합니다.

## 편식이 지속되면?

영양의 불균형으로 성장과 발육이 뒤떨어지며  
허약, 비만, 면역력 저하, 저체중 등  
영양장애를 초래합니다.

## 편식 고칠 수 있을까?

유아기에는 식욕이 불안정하고 식품의 성분,  
맛 등에 대한 개인적인 차이가 많지만  
아직 고정된 것이 아니고,  
유동적이므로 교정이 가능합니다.

## 편식 교정 방법

- 식사는 정해진 시간과 장소에서 하며, 식사 도중에 책을 읽거나, TV 시청 등 식사의 흐름을 깨뜨리는 행동은 하지 않도록 합니다.
- 부모, 가족의 편식습관을 먼저 고치도록 합니다.
- 그림책이나 비디오 등을 이용하여 식품을 골고루 섭취해야 하는 이유를 설명해 줍니다.
- 낯선 음식은 양을 적게 하여 맛을 경험하게 한 후 점차 양을 늘립니다.
- 식사시간에는 적당한 공복상태가 되도록 하고, 즐거운 식사 환경을 만들어 줍니다.
- **다양한 조리법**을 사용하고, 조리하는 과정에 아이를 참여시켜 봅니다.



구분	조리법
<b>밥</b> 	- 볶음밥, 김밥, 주먹밥 등 아이가 좋아하는 다른 식품과 혼합된 형태로 줍니다. - 예쁜 모양 틀에 찍어서 주어 먹는 것에 흥미를 느낄 수 있도록 합니다.
<b>고기</b> 	- 고기를 골라낼 수 없도록 다져서 조리하거나 다른 식품과 섞어서 조리합니다. - 고기 냄새를 싫어한다면 아이가 좋아하는 소스 등을 끼얹어 먹입니다.
<b>생선</b> 	- 생선을 다져서 다른 식품과 섞어서 조리합니다. - 생선 냄새를 싫어한다면 카레가루 같은 향신료를 섞어 조리합니다.
<b>채소</b> 	- 채소를 골라내지 못하도록 잘게 다져서 조리합니다. - 볶음밥, 김밥, 주먹밥, 카레라이스 등 아이가 좋아하는 음식에 섞어서 제공합니다.
<b>우유</b> 	- 달걀과 우유를 섞어 프렌치토스트나 스크램블 에그로 조리하여 제공합니다. - 우유에 각종 과일, 떠먹는 요구르트와 섞어 얼려서 제공합니다.

## 채소를 싫어해요~ 이렇게 만들어봐요!

### 가지달걀말이



### 재료 (유아 1인 기준)

달걀 30g, 가지 10g, 감자녹말 1g,  
식용유 1.5g, 소금 0.2g, 후춧가루 0.1g



### 조리 TIP

▶ 가지 대신 달걀물에 당근, 피망 등 다양한 채소를  
넣어도 좋아요.



조리시간 약 20분



### 조리방법

- ① 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말물을 만든다.
- ② 달걀은 알끈을 제거한 후 잘 풀고 녹말물, 소금, 후춧가루를 넣어 잘 섞는다.
- ③ 가지는 적당한 길이로 채 썬다.
- ④ 팬에 식용유를 두르고 ②의 ½을 부어 반쯤 익으면 달걀 끝 쪽에 ③을 가지런히 올려 말아준다.
- ⑤ ④에 ②의 나머지를 나눠 부어가면서 돌돌 말아낸 후 적당한 크기로 썬다.

출처 - 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터 '18년 6월 식단



중앙급식관리지원센터  
National Institute of Food & Nutrition Service



부천시제1어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management