



# 6월 학생, 학부모 영양소식지

[ 올바른 식사생활 ]

교훈 : 성실  
 담당 : 영양연구실  
 ☎ 031-991-1591

## 편식이란?

- 골고루 먹지 않고 좋아하는 음식만 가려 먹는 것을 말합니다.

## 편식의 원인은 무엇일까요?

- ☆ 이유기에 다양한 맛을 접하지 못했을 때
- ☆ 혀의 감수성이 예민할 때
- ☆ 부모나 가족의 편식습관이 있을 때
- ☆ 음식을 억지로 먹도록 강요당한 적이 있거나 구토, 복통 등의 불쾌한 경험이 있을 때



## 편식의 문제점은 무엇일까요?

<p>영양 불균형으로 지나치게 마르거나 비만해 질 수도 있습니다.</p>	<p>아- 힘들어 피로가 쉽게 오거나 허약해 질 수 있습니다.</p>	<p>키가 제대로 자라지 않을 수 있습니다.</p>	<p>목시- 신경질적이고, 자기중심적이 되기 쉽습니다.</p>	<p>물론 물론! 병원에 대한 저항력이 약해져 감기 등의 질병에 자주 걸릴 수 있습니다.</p>
--	--	------------------------------	------------------------------------	---

### 편식 고치기

- ☆ 맛있다고 한 가지 음식만 먹지 않습니다.
- ☆ 가끔 또래 친구들과 모여서 식사를 합니다.
- ☆ 여러 가지 식품을 골고루 자주 먹습니다.
- ☆ 간식은 조금만 먹습니다.
- ☆ 일주일에 한 종류씩 안 먹던 음식을 먹어 봅니다.

### 올바른 식사지침

- ☆ 채소, 과일, 우유제품을 매일 먹습니다.
- ☆ 고기, 생선, 달걀, 콩 제품을 골고루 먹습니다.
- ☆ 영양소가 풍부한 식품을 간식으로 먹습니다.
- ☆ 아침밥을 꼭 먹습니다.
- ☆ 음식을 낭비하지 않습니다.
- ☆ 식사예절을 지킵니다.

## 부모님께! 밥상머리 대접에서 승리하는 길! 사람, 사랑 그리고 함께!

- ☆ 자극적인 음식은 어릴 때부터 피하기
- ☆ 부모님의 태도 바꾸기
  - ☞ 먹기 싫어하는 아이를 쫓아다니며 한 수저라도 더 먹이려는 노력부터 멈춰야 합니다.
- ☆ 다양한 요리법 개발하기
- ☆ 식사시간을 방해하는 요소 치우기
  - ☞ 식사 시간이 부모나 아이에게 모두 즐거운 시간이어야 합니다.
  - ☞ TV, 비디오, 컴퓨터, 휴대폰 등 식사를 방해하는 요소는 모두 없애고 가족이 함께 모여 식사를 해야 학생도 음식에 흥미를 느끼게 됩니다.

