

입맛 까다로운 아이 밥 먹이는 방법



식사시간을 즐기세요

- 자녀가 노력할때 칭찬해주세요
- 차분히 말하며 긍정적인 언어를 사용해주세요



규칙적인 식사시간을 만드세요

- 생후 12 개월이 넘은 유아들에게는 음식을 2-3시간 간격으로 먹게 하는 것을 권유합니다. 예를 들면 매일 세번의 식사와 식사 시간들 사이에 소량의 간식을 먹을 수 있도록 합니다.
- 어린이는 식사 때에 배고픔을 느껴야 합니다-음료수나 간식으로 아이들의 배가 부르지 않도록 하는 것이 중요합니다.



자녀가 스스로의 공복감이 주는 신호에 반응할 수 있도록 해주세요

- 억지로 먹이지 마세요.
- 아이가 식사의 양을 정할 수 있도록 허락해주세요. 다 먹지 않은 식사 음식을 대신하는 먹거리를 주지 않도록 합니다.



긍정적인 모범이 되어주세요

- 가족이 다 함께 식사 하세요.
- 동일한 음식을 모든 가족들이 먹을 수 있도록 합니다.(음식을 덜 맵게 또는 덜 짜게 조절이 필요할지도 모릅니다.)
- 본보기가 되어 다양한 건강 음식들을 즐겨 먹습니다.
- 건강한 음식들에 대하여 긍정적으로 말합니다. (예를 들자면, 맛있는 사각사각 당근)



음식 이외의 것들을 상으로 주세요

- 음식이 아닌 다른 것들로 주는 상이란 칭찬, 여분의 놀이시간, 스티커와 상장표들을 포함합니다.
- 음식과 함께 상을 주지 않습니다. (예를 들어, 야채를 먹으면 너는 후식을 먹게 될꺼란다 라고 말하지 않습니다.)

입맛 까다로운 아이 밥 먹이는 방법



오락을 피해주세요

- 식사시간에는 텔레비전을 끄고 아이패드, 전화 그리고 장난감등을 치워 놓습니다.
- 대신에 식사시간을 가족들이 대화 할 수 있는 시간으로 합니다.



계속해서 시도하세요

- 새로운 음식을 어린이가 먹게 되는데는 10-15 번의 시도가 걸릴 수도 있습니다.-포기 하지 마세요!
- 새로운 음식을 줄 때는, 어린이들이 좋아하는 음식과 함께 주세요. -음식이 서로 닿지 않도록 간격을 두고 주는것이 좋습니다.
- 새로운 음식은 한번에 하나씩 소개합니다.
- 요리를 시도하며 다른 요리법들을 준비해보고 활용해보세요. (예를 들면, 석쇠에 굽기, 삶기, 오븐으로 굽기)



아이에게 적당한 음식량을 주세요

- 많은양의 음식으로 부담스럽지 않도록 합니다.
- 작은 양의 음식들을 주고 더 먹을 수 있는 기회를 줍니다.



음식을 창의적으로 담아내세요

- 재밌고 흥미롭게 음식을 만듭니다-모양들과 캐릭터들을 만들고 다채로운 색상들을 표현합니다. 특이한 컵들과 접시를 사용하면서 쿠키틀과 빨대를 활용해 봅니다.



어린이들을참여하게 합니다

- 어린이들이 요리하기, 텃밭체험하기, 메뉴 선정하기 그리고 장보기에 참여하도록 합니다.
- 냄새, 촉감, 그리고 음식을 맛보며 호기심을 갖고 탐구 할 수 있도록 권장합니다.
- 어린이들이 스스로 먹도록 합니다.-영망인 상태가 되어도 괜찮습니다.

아이의 까다로운 식성은 많은 부모님들이 경험하는 도전입니다 - 혼자가 아닙니다! 인내하는 마음으로 계속 노력해 보세요.