

## 6월 부모교육

### 영, 유아기 올바른 간식 섭취

#### 1) 잦은 식품기호와 변화

한 식품에 대해 좋아하고 싫어하는 기호성이 매주 또는 매일 달라지는 등 식품기호의 변화가 심하여, 어제 많이 먹어서 오늘도 잘 먹을 것으로 여기고 준비한 음식을 거절 하는 경우가 많다. 또 같은 음식이라도 일정한 모양으로 주지 않으면 먹지 않기도 하는데, 예를 들면 샌드위치를 등분해서 주어야만 먹는 어린이의 경우 3,4등분해서 주면 먹지 않는 경우도 있다.

#### 2) 잦은 식욕의 변화

영,유아기에 있는 어린이의 식욕은 변덕스럽고 예측하기가 어렵다. 많이 먹었다고 생각되면 다음날은 거의 먹지 않는 등 날마다 식욕이 고르지 않고, 같은 연령이라 하더라도 신체의 발육의 차가 현저하여 식용의 개인차가 큰 것이다.

#### 3) 바람직하지 못한 식습관

영,유아기에 많이 나타나는 바람직하지 못한 식습관으로 특정식품에 대한 짜증이나 불평, 식사시간에 이유 없이 화를 내는 일, 식사전반에 대한 게으름, 자주 식사를 거르는 것 등을 들 수 있다. 특히 편식습관은 성장에 요구되는 필수 영양소의 섭취불균형을 초래하며, 다양한 식품을 경험 할 수 없게 하므로 성장 후 올바른 식습관 형성을 어렵게 한다. 영,유아기 식사 시에 이러한 행동을 하는 경우 부모는 인내심을 갖고 자녀에게 식사란 식품의 가치를 설명함으로써 몸에 좋다는 인식을 하게 만들어 스스로 먹게끔 유도해야 한다.

#### 4) 식품 선택

영,유아기의 식품 선택과 영양소 섭취는 공급하는 식품의 종류와 양뿐만 아니라 식사분위기 및 형제 친구, 부모 및 유아의 생활에 영향을 줄 수 있는 기타 어른의 태도에 의해 결정된다. 또 TV의 식품광고 역시 유아의 식품선택에 지대한 영향력을 주고 있다.

#### 5) 식생활 참여

유아가 가정에서 식사준비에 참여 할 수 있는 활동으로는 식품재료 씻기, 음식담기, 상차리기, 간식부름 전반에 관한 올바른 태도가 형성되어질 수 있어 바람직하다

#### 6) 유아결식

최근 맛벌이 부부의 증가와 식생활의 변화로 아침 결식 유아가 늘고 있다. 아침을 거르는 경우 점심에 아침식사 분까지 먹음으로써 과식하는 습관이 생기고 이로 인해 소화기 장애를 일으키며 유아비만으로 연결되기도 한다.

또한 부모의 늦은 귀가로 식사 시간이 불규칙해지거나 식사의 내용이 부실해지고 하고 굶고 잠이드는 일도 있다. 앞으로 이와 같은 영양방임이 더욱 늘어날 것으로 예상되므로 사회나 국가 기관에서 관심을 가지고 해결 방안을 준비해 나아 할 시기가 온 것 같다.

<본문출처 : 키드키즈>

<번역: 이천건강가정·다문화가족지원센터 >



# The Right Way to Take Snacks

## 영, 유아기 올바른 간식 섭취

### 1) Often changed preference of food **잡은 식품기호와 변화**

As a child's preference of food is changed so often every week or even every day, the child sometimes refuses the same food that he/she liked and ate a lot yesterday. In addition, they don't like to eat the same food only because its shape is changed. For example, a child who likes only half cut sandwich doesn't like to eat it again only because it is cut into three or four parts.

한 식품에 대해 좋아하고 싫어하는 기호성이 매주 또는 매일 달라지는 등 식품기호의 변화가 심하여, 어제 많이 먹어서 오늘도 잘 먹을 것으로 여기고 준비한 음식을 거절 하는 경우가 많다. 또 같은 음식이라도 일정한 모양으로 주지 않으면 먹지 않기도 하는데, 예를 들면 샌드위치를 등분해서 주어야만 먹는 어린이의 경우 3,4등분해서 주면 먹지 않는 경우도 있다.

### 2) Frequently changed appetite **잡은 식욕의 변화**

Appetite of children are so changeable and hard to expect. Sometimes they eat a lot but almost do not eat the next day; their appetite is not always the same and even for the same age, their appetites are not the same as their development levels are different.

영, 유아기에 있는 어린이의 식욕은 변덕스럽고 예측하기가 어렵다. 많이 먹었다고 생각되면 다음날은 거의 먹지 않는 등 날마다 식욕이 고르지 않고, 같은 연령이라 하더라도 신체의 발육의 차가 현저하여 식용의 개인차가 큰 것이다.

### 3) Undesirable dietary habit **바람직하지 못한 식습관**

The undesirable dietary habits of children are complaining on particular food, expressing grievance at the meal table, laziness throughout the meal process, and frequent skipping of meals. In particular, the unbalanced dietary habit results in lack of necessary nutrient and it is hard to make a right dietary habit as the kid doesn't experience various foods.

영, 유아기에 많이 나타나는 바람직하지 못한 식습관으로 특정식품에 대한 짜증이나 불평, 식사시간에 이유 없이 화를 내는 일, 식사전반에 대한 게으름, 자주 식사를 거르는 것 등을 들 수 있다. 특히 편식습관은 성장에 요구되는 필수 영양소의 섭취불균형을 초래하며, 다양한 식품을 경험 할 수 없게 하므로 성장 후 올바른 식습관 형성을 어렵게 한다.

If your child commits this behavior, a parent needs to be so patient until the child takes different foods by him/herself with parent's explanation about the value of meal or food and make him/her realize that the food is good for the body.

영, 유아기 식사 시에 이러한 행동을 하는 경우 부모는 인내심을 갖고 자녀에게 식사란 식품의 가치를 설명함으로써 몸에 좋다는 인식을 하게 만들어 스스로 먹게끔 유도해야 한다.



#### 4) Food choice 식품 선택

Food choice and taking nutrients in children are determined not only with the kind and quantity of food but also the meal environment and attitude of adults such as their sisters and brothers, friends, parents who can influence the life of such child. Also TV ads contribute to influence gravely for the child to choose the food.

영, 유아기의 식품 선택과 영양소 섭취는 공급하는 식품의 종류와 양뿐만 아니라 식사분위기 및 형제 친구, 부모 및 유아의 생활에 영향을 줄 수 있는 기타 어른의 태도에 의해 결정된다. 또 TV의 식품광고 역시 유아의 식품선택에 지대한 영향력을 주고 있다.

#### 5) Participation in food life 식생활 참여

The available activities to prepare a meal at home for a child are washing ingredients, putting the food on the plate, table setting, and errands; they are desirable for the child to make a good attitude toward the food.

유아가 가정에서 식사준비에 참여 할 수 있는 활동으로는 식품재료 씻기, 음식담기, 상차리기, 잔심부름 전반에 관한 올바른 태도가 형성되어질 수 있어 바람직하다

#### 6) Infant's meal skipping 유아결식

As working couples are increasing and food life is changing, the number of children who skip breakfast is in increase.

최근 맞벌이 부부의 증가와 식생활의 변화로 아침 결식 유아가 늘고 있다. 아침을 거르는 경우 점심에 아침식사 분까지 먹음으로써 과식하는 습관이 생기고 이로 인해 소화기 장애를 일으키며 유아비만으로 연결되기도 한다.

Skipping breakfast results in forming excessive eating habit as the kids try to make up for the skipped meal and it causes digestion trouble and child obesity. In addition, as the parents arrive home late, the mealtime is not provided regularly, the content of food is poor, or even more, the kid could sleep without eating. More cases of this kind of nutrition abandonment are expected, so it is time for the state and society to seek a solution.

또한 부모의 늦은 귀가로 식사 시간이 불규칙해지거나 식사의 내용이 부실해지고 하고 굶고 잠이드는 일도 있다. 앞으로 이와 같은 영양방임이 더욱 늘어날 것으로 예상되므로 사회나 국가 기관에서 관심을 가지고 해결 방안을 준비해 나아 할 기시가 온 것 같다.

<본문출처 : 키드키즈>

<번역: 이천건강가정·다문화가족지원센터 >

